

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни



Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму

М.В. Маліков
(ініціали та прізвище)

«29» серпня 2025

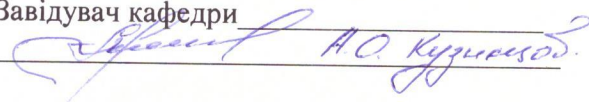
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТІ

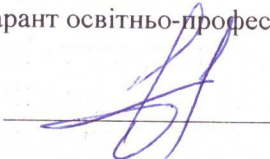
блоку вибіркових дисциплін підготовки здобувачів ступеня вищої освіти магістр
денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фізичне виховання», «Спорт»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Викладач: Кузнецов Андрій Олександрович, доцент, к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичної культури та спорту
Протокол 1 від «28» серпня 2025 р.
Завідувач кафедри

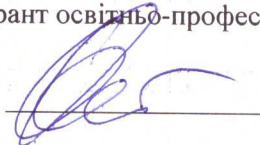

А.О. Кузнецов

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми



Тищенко В.О.

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми



Сватєєв А.В.



МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТІ

Викладач: к.б.н., доц. Кузнєцов Андрій Олександрович

Кафедра: МБОФКС, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1^й поверх)

Email: kuznetsov.znu@gmail.com

Телефон: 0677599812

1. Опис навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Медико-біологічне забезпечення в спорті» є формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції збереження та зміцнення здоров'я спортсменів, профілактики та лікування різноманітних захворювань, а також підвищення ефективності тренувального процесу осіб, що займаються фізичною культурою та спортом, і виробити навички застосування набутих знань при організації навчально-тренувальної роботи.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Медико-біологічне забезпечення в спорті» є:

- ознайомити студента з основними теоретичними положеннями розробки та удосконалення методів дослідження і оцінки стану здоров'я, фізичного розвитку й функціональних можливостей осіб, що займаються фізичними вправами (ФВ); забезпечення допуску до занять ФК і спортом у відповідності до існуючих медичних показань та протипоказань, медичних критеріїв спортивної орієнтації та відбору; організації систематичного динамічного спостереження за станом здоров'я та рівнем функціональних можливостей тих, хто займається ФВ; обґрунтування раціональних рухових режимів для різних контингентів осіб; аналізу передпатологічних та патологічних станів, захворювань, травм, а також випадків раптової смерті, які виникають під час нераціональних занять ФВ; організації лікарського контролю та лікарсько-педагогічних спостережень у процесі занять ФВ, медичного та санітарно-гігієнічного забезпечення навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань та спортивно-масових заходів; розробки та впровадження ефективних засобів відновлення фізичної працездатності після інтенсивних тренувань та змагань;
- набути умінь використовувати засвоєні знання для організації навчального процесу з фізичного виховання.

Освітній компонент навчальної дисципліни «Медико-біологічне забезпечення в спорті» належить до блоку вибіркових дисциплін підготовки спеціальності за освітніми програмами «Фізичне виховання» і «Спорт», реалізується у заключному семестрі магістерської програми і передбачає наявність у здобувачів знань і практичних навичок, які були набуті протягом попередніх етапів професійної підготовки. У результаті вивчення освітнього компоненту здобуті медико-біологічні знання, практичні навички відіграють важливу роль у забезпеченні інтеграції теоретичної складової, емпіричного досвіду та сучасного підходу до вирішення прикладних завдань у професійній діяльності фахівці у галузі фізичної культури. Завершальним постреквізитом є «Підготовка кваліфікаційної роботи магістра».

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	3-й	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	12 год.	
Практичні заняття	22 год.	
Самостійна робота	56 год.	
Консультації	щовівторка, 11.25 (4-й корп. ЗНУ, ауд. 115 (1 ^й поверх) або за домовленістю (очно) чи ел. поштою (kuznetsov.znu@gmail.com) (дистанційно)	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=7099	



2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
<p>СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p> <p>СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.</p> <p>СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p> <p>СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p> <p>СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.</p> <p>СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.</p> <p>СК10. Здатність здійснювати дослідно-діагностичну діяльність із застосуванням інноваційних методів діагностики здатностей суб'єктів фізичної культури і спорту до занять різними видами рухової активності.</p> <p>СК 11. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я дітей та молоді (зокрема з особливими потребами) в освітньому процесі та позаурочній діяльності.</p> <p>СК 12. Здійснення підготовчої і виконавчої діяльності на спортивних спорудах та обладнанні. Розробка нових фізичних вправ та оздоровчих програм. СК 13. Готовність до організації фінансово-господарської діяльності у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>РН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. РН3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються. РН5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти. РН6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту. РН8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти. РН10. Планувати і виконувати наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту, висувати і перевіряти гіпотези, обирати методи та інструменти, обґрунтовувати висновки, презентувати результати. Результати навчання, визначені освітньо-професійною програмою РН11. Застосовувати сучасні технології навчання у фізичному вихованні різних груп населення щодо формування здоров'я та здорового способу життя на основі етнічних традицій. РН12. Здатний створювати унікальне навчально-виховне середовище, що сприятиме формуванню соціокультури здоров'я в національному масштабі. РН13. Здійснювати дослідницьку діяльність із застосуванням сучасних інноваційних методів и засобів діагностики здатностей суб'єктів фізичної культури і спорту до занять різними видами рухової активності. РН14. Здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність різних груп населення з особливими потребами. РН15. Застосовувати сучасні методи оздоровлення та збереження здоров'я з урахуванням національних потреб.</p>	<p>Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-презентація), практичні завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру, дослідницькі методи (робота з науковими джерелами та ін).</p> <p>Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).</p> <p>Консультаційні методи: індивідуальні і групові консультації за запитамі студентів; екзаменаційна консультація</p>	<p>Поточний контроль: накопичувальна бально-рейтингова система (оцінювання досягнень студентів за усіма видами навчальної діяльності) Протягом семестру, під час лабораторних занять усне опитування; письмовий контроль, після вивчення змістових розділів, тестування на СЕЗН Moodle). Підсумковий контроль: - теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle); - практичний блок (виконання індивідуального практичного завдання).</p>

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної медицини.

Тема 1. Загальні положення спортивної медицини.

Змістовий модуль 2. Лікарський контроль у процесі тренувальних занять і змагань

Тема 2. Діагностика функціонального стану та фізичної працездатності організму фізкультурника і спортсмена.

Тема 3. Лікарський контроль у процесі тренувальних занять і змагань.

Змістовий модуль 3. Патологічні стани, що розвиваються при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.

Тема 4. Передпатологічні і патологічні стани, що розвиваються при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом.

Змістовий модуль 4. Медико-біологічні засоби відновлення організму осіб, що займаються фізичною культурою і спортом.

Тема 5. Медико-біологічні засоби відновлення організму осіб, що займаються фізичною культурою і спортом.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лекція 1	Тема. Загальні положення спортивної медицини	2	2	<i>1 раз на 2 тижні</i>
Практичне заняття 1	Тема. Загальні положення спортивної медицини 1. Мета і завдання спортивної медицини. 2. Основні складові частини спортивної медицини. 3. Положення про систему лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні.	2		<i>щотижня</i>
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тема. Загальні положення спортивної медицини 1. Основні складові частини спортивної медицини. 2. Положення про систему лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні.			
Лекція 2	Тема. Діагностика функціонального стану та фізичної працездатності організму фізкультурника і спортсмена	2	2	<i>1 раз на 2 тижні</i>
Практичне заняття 2	Тема. Діагностика функціонального стану та фізичної працездатності організму фізкультурника і спортсмена 1. Лабораторна діагностика у процесі лікарського контролю. 1. ЕКГ-контроль у спортивній медицині. 2. Функціональні проби у процесі лікарського контролю. Класифікація залежно від чинника, що впливає. 3. Класифікація функціональних проб з фізичним навантаженням. 4. Вибір навантаження, показання та умови проведення навантажувального тестування. 5. Оцінка толерантності до фізичного навантаження.	4		<i>щотижня</i>

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



Лекція 3	Тема. Лікарський контроль у процесі тренувальних занять і змагань	2		<i>1 раз на 2 тижні</i>
Практичне заняття 3	Тема. Лікарський контроль у процесі тренувальних занять і змагань. 1. Поняття про лікарський контроль. 2. Поняття про лікарсько-педагогічні спостереження. 3. Комплексне лікарське обстеження осіб, що займаються фізкультурою і спортом. 4. Поняття про самоконтроль фізкультурника та спортсмена.	4		<i>щотижня</i>
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тема. Лікарський контроль у процесі тренувальних занять і змагань 1. Методи оцінки фізичного розвитку. Для оцінки фізичного розвитку залежно від умов і кількості обстежуваних осіб використовують наступні методи: - метод стандартів; - метод профілів; - метод кореляції; - метод індексів.			
Лекція 4	Тема. Передпатологічні і патологічні стани, що розвиваються при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом	2	2	<i>1 раз на 2 тижні</i>
Практичне заняття 4	Тема. Передпатологічні і патологічні стани, що розвиваються при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом. 1. Основи загальної та спортивної патології. 2. Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях. 3. Поняття про втому і перевтому, перевантаження (перенапруження). 4. Основні клінічні форми перевантаження. 2. Типи перетренованості, їх причини, симптоматика.	4		<i>щотижня</i>
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тема. Передпатологічні і патологічні стани, що розвиваються при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом. 1. Основні клінічні форми перевантаження: - перевантаження серцево-судинної системи; - перевантаження печінки (печінковий больовий синдром); - перевантаження опорно-рухового апарату (м'язово-больовий синдром); - перевантаження ЦНС.			
Лекція 5	Тема. Медико-біологічні засоби відновлення організму осіб, що займаються фізичною культурою і спортом.	4	2	<i>1 раз на 2 тижні</i>
Практичне заняття 5	Тема. Медико-біологічні засоби відновлення організму осіб, що займаються фізичною культурою і спортом 1. Класифікація засобів підвищення та відновлення працездатності спортсменів. 2. Сучасні засоби відновлення та їх характеристика. 3. Загальні рекомендації щодо застосування засобів відновлення.	8		<i>щотижня</i>



Самостійна робота до змістового модуля 4	Тема. Медико-біологічні засоби відновлення організму осіб, що займаються фізичною культурою і спортом 1. Характеристика груп медико-біологічних засобів відновлення за типом дії: - загальної дії; - тонізуючої; - вибіркової.			
--	--	--	--	--

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Практичне заняття 1	Практична робота 1	Практичні завдання про загальні положення спортивної медицини.	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	3
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тести до змістового модуля 1	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6
Практичне заняття 2	Практична робота 2	Практичні завдання з діагностики функціонального стану та фізичної працездатності організму фізкультурника	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні	3



		і спортсмена (лабораторна діагностика, ЕКГ-контроль, функціональні проби).	Відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	
Практичне заняття 3	Практична робота 3	Практичні завдання про комплексне лікарське обстеження осіб, що займаються фізкультурою і спортом та самоконтроль фізкультурника та спортсмена.	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	3
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тести до змістового модуля 2	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



Практичне заняття 4	Практична робота 4	Практичні завдання про основи загальної та спортивної патології, причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях, основні клінічні форми перевантаження	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	3
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тести до змістового модуля 3	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6
Практичне заняття 5	Практична робота 5	Практичні завдання про класифікацію засобів підвищення та відновлення працездатності фізкультурників і спортсменів та їх характеристику і рекомендації щодо застосування.	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання практичної роботи; 2 бали – за технічне виконання і за відповіді із неточностями, на завдання практичної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання практичної роботи, непослідовним	3

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



			викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями.	
Самостійна робота до змістового модуля 4	Тести до змістового модуля 4	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 6 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	6
Усього за поточний контроль	20			60
Підсумковий контроль				
Залік	Теоретичне завдання (підсумкові тести)	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує 1 бал за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Підсумкове тестування за темами, вивченими у поточному семестрі (32 тестових завдань, обмеження у часі - 25 хвилин).	30
	Практичне завдання	Публічна презентація «Особливості медико-біологічного забезпечення різних видів спорту» (вибір виду спорту довільний).	8 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент(ка) доцільно використовує вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки; 5-7 балів – відповідь студента досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі	10



			неточності, недостатня чіткість у визначенні понять; 3-4 бали – відповідь неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань	
Усього за підсумковий контроль				40

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FХ	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

1. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.
2. Медико-біологічне забезпечення фізичного виховання : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» / О. С. Павлюк, Т. В. Чопик, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк. Хмельницький : ХНУ, 2023. 73 с. Сітовський А. М. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату : навч. посібн. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 183 с.
3. Босенко А. І. Біологічні методи досліджень у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Одеса: ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2016. 70 с.
4. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса : Атлант ВОІ СОІУ, 2018. 282 с.
5. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
6. Ткачук В.Г., Бекетова Г.В., Войтовська О.М. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Людмила, 2019. 475 с.
7. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навчальний посібник. Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2022. 147 с.
8. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник / В. Г. Ткачук, Г. В. Бекетова, О. М. Войтовська. Київ : Людмила, 2019. 475 с.
9. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл.



- Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 132 с.
10. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.; за заг. ред. О.А. Шинкарук. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 144 с.
 11. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навчальний посібник / укладачі : Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.
 12. Дорошенко В.В. Фізіологія спорту : навчальний посібник у запитаннях та відповідях для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 87 с.
 13. Гуніна Л.М., Атаман Ю.О., Беленічев І.Ф., Войтенко В.Л., Носач О.В. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів (монографія). Суми : СумДУ, 2023. 549 с.
 14. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: Г.Л. Юсіна. Краматорськ : ДДМА, 2020. 158 с.
 15. Коробов В. Медико-біологічні основи підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень / В. Коробов, О.С. Крюковська // Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро : ДДУВС, 2022. С. 279-281.
 16. Застосування засобів, які пришвидшують відновні процеси і підвищують працездатність студентів-спортсменів. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей // С.М. Войтенко, Вінниця : ОЦ ВНАУ; 2019. 74 с.
 17. Беленічев І.Ф., Гуніна Л.М., Горчакова Н.О. та співавт. Спортивна фармакологія : підручник для студентів медичних та спортивних закладів вищої освіти. Вінниця : Нова книга, 2023; т.1. 328 с.
 18. Гуніна Л.М. Вектори нутритивно-метаболічної підтримки підготовки спортсменів: стимуляція фізичної працездатності й абсорбційно-всасувальне відновлення. Матеріали VII Міжнародної інтернетконференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса : Букаев В.В., 2023. С. 58–60.
 19. Ялович Володимир Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті : метод. розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 64 с.
 20. Застосування засобів, які пришвидшують відновні процеси і підвищують працездатність студентів-спортсменів : методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей // С.М. Войтенко, Вінниця : ОЦ ВНАУ. 2019. 74 с.
 21. Богдановська Н. В., Маліков М. В., Кальонова І. В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 264 с.
 22. Спортивна медицина : практикум для практичних занять та самостійної роботи студентів IV курсу медичних факультетів спеціальностей «Лікувальна справа», «Педіатрія», «Стоматологія». / Є.Л. Михалюк. Запоріжжя : ЗДМУ. 2018. 80 с.
 23. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
 24. Ian Peate, Elizabeth Gormley-Fleming. Fundamentals of Children and Young People's Anatomy and Physiology : A Textbook for Nursing and Healthcare Students, Second Edition. John Wiley & Sons Ltd. Published, 2021. 528 p.

Інформаційні ресурси

1. Muscle and Exercise Physiology by Jerzy A. Zoladz URL: <https://doi.org/10.1016/C2017-0-01877-3>
2. Scott K. Powers, Edward T. Howley, John C. Quindry. Exercise Physiology : Theory and Application to Fitness and Performance URL: <https://accessphysiotherapy.mhmedical.com/content.aspx?bookid=3371§ionid=279287778>
3. Маліков М.В., Богдановська Н.В. Фізіологія фізичних вправ. URL: http://sites.znu.edu.ua/lectory/public_files/2007/02/fiziologiya_fiz_vprav_zaochnoe.pdf
4. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Національна наукова медична бібліотека. URL: <https://library.gov.ua>



7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лабораторних занять. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитесь чи не впевнені у своїх знаннях!

Пропуски можливі лише з поважної причини. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтесь з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розмішуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розмішену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, спрямуйте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу kuznetsov.znu@gmail.com. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

Додаткова інформація

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою: <http://surl.li/afeagu>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методикку проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.



ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yeds57la>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення

конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

Система ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>
Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.
У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.
Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>