

Затверджено  
Засідання кафедри медичної біології та спортивної дієтології  
(протокол № 1 від 02.09.2024)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ХРОНОБІОРИТМОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ У СПОРТІ**  
2024-2025 н.р., денна форма здобуття вищої освіти

**1.1. Загальна інформація**

Назва освітньої програми	091 Біологія та біохімії <a href="https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy">https://uni-sport.edu.ua/content/osvitni-programy</a>
Код і назва дисципліни за освітньою програмою	ВД.ББ14 Хронобіоритмологічні аспекти адаптації у спорті
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	за вибором
Форма підсумкового контролю	залік
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Ільїн Володимир Миколайович, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри, <a href="mailto:vilin@uni-sport.edu.ua">vilin@uni-sport.edu.ua</a>

**1.2. Кредити ЄКТС, види занять, кількість годин**

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
-------------------------	--------	-------------	-----------	-------------	-------------------	--------------------------

4	12		20		88	120
---	----	--	----	--	----	-----

### 1.3. Оцінювання результатів навчання

Підсумкова оцінка з дисципліни складається з суми балів за поточне та підсумкове оцінювання і не може перевищувати 100 балів. Підсумкове оцінювання у формі семестрового екзамену є обов'язковим для усіх учасників освітнього процесу. Максимальна кількість балів для екзамену - 25 балів. Якщо здобувач вищої освіти при поточному оцінюванні набрав 60 - 100 балів, а під час складання семестрового екзамену показав загальний рівень знань в межах: 35-59 %, то підсумкова оцінка відповідає поточній; якщо рівень знань складає більше 59% - додаються бали, менше 35 % - підсумкова оцінка виставляється 0 балів.

Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати здобувач за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Форми поточного контролю	Кількість балів за тему
1. Сучасні уявлення про часову організацію біологічних систем і методологія її аналізу. Основні параметричні характеристики біологічних ритмів.	Експрес-контроль.	8
2. Енергоінформаційні взаємодії людського організму з навколишнім середовищем.	Експрес-контроль.	8
3. Біогеофізичні зв'язки і ритміка процесів життєдіяльності організмів.	Експрес-контроль. Контрольна робота.	4 6
4. Циркадіанна організація функцій організму людини.		
5. Десинхронізація циркадних ритмів і її зв'язок з функціональним станом організму.	Реферат, доповідь та презентації на задану тему та їх обговорення.	6 5
6. Багаторічні біологічні цикли.	Експрес-контроль.	7
7. Адаптивні реакції жіночого організму з урахуванням оваріально-менструального циклу залежно від добової і сезонної періодики фізіологічних функцій.	Експрес-контроль.	7
8. Реакції організму на сигнальні зміни показрики оточуючого середовища.	Експрес-контроль.	8
9. Прояви хвильоподібності адаптаційного процесу у неспецифічних і специфічних реакціях організму на стресорні впливи.	Експрес-контроль.	8
10. Індивідуальні особливості біоритмів і їх зв'язок з адаптивними властивостями організму.	Реферат, доповіді та презентації на задану тему та їх обговорення.	6 5

11. Функціональна хронодіагностика. Хронофармакологія і хронотерапія.	Експрес-контроль.	7
12. Методи реєстрації біоритмів. Біоритмологічний контроль організму у спортсменів.	Експрес-контроль. Контрольна робота	5 10
Усього:		100

#### **1.4. Обладнання, інструментарій, програмне забезпечення, необхідні для викладання навчальної дисципліни.**

Персональний комп'ютер, додаток Zoom та Google Meet, презентації лекційних і практичних занять, лабораторія.

#### **1.5. Заходи з неформальної освіти, що можуть бути застосовані в процесі викладання навчальної дисципліни.**

У якості заходів неформальної освіти визнаються професійні курси або тренінги, онлайн освіта, професійне навчання/стажування, що підтверджуються відповідним сертифікатом. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті у разі якщо отриманий сертифікат чи інший документ співпадає з темами робочої програми та годинами відведеними на її вивчення.

Результати навчання отримані здобувачем у неформальній освіті можуть бути визнані згідно до Тимчасового порядку визнання у НУФВСУ результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих у неформальній освіті [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/poryadok\\_vyznannya\\_neformalna\\_osvita.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/poryadok_vyznannya_neformalna_osvita.pdf)