

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Засідання кафедрою медико-біологічних дисциплін (засідання кафедри 27 серпня 2024 р., протокол № 15), у зв'язку з реорганізацією кафедри, перезатверджено кафедрою медичної біології та спортивної дієтології (засідання кафедри 02 вересня 2024 р., протокол № 1)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА МЕДИЧНОЇ БІОЛОГІЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЄТОЛОГІЇ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**АЕРОБНІ ТА АНАЕРОБНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**  
2024-2025 н.р. денна форма здобуття другого рівня вищої освіти (магістерський)

### 1.1. Загальна інформація

Назва освітньої програми	(091) Фізіологія рухової активності Інтернет-адреса: <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	ОК.10 Аеробні та анаеробні можливості організму людини
Семестр навчального року Календарні терміни вивчення	2 семестр
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Прізвище, ім'я та по батькові науково-педагогічних працівників, контактна інформація, електронна адреса	Земцова Ірина Іванівна, кандидат біологічних наук, доцент, <a href="mailto:izemtsova@uni-sport.edu.ua">izemtsova@uni-sport.edu.ua</a> <a href="https://uni-sport.edu.ua">https://uni-sport.edu.ua</a> > <a href="https://uni-sport.edu.ua">zemcova-iryna-ivanivna</a> Осипенко Ганна Антонівна, кандидат біологічних наук, доцент, <a href="mailto:hosypenko@uni-sport.edu.ua">hosypenko@uni-sport.edu.ua</a> <a href="https://uni-sport.edu.ua/content/osypenko-ganna-antonivna-0">https://uni-sport.edu.ua/content/osypenko-ganna-antonivna-0</a>

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

кількість кредитів ЄКТС	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	загальна кількість годин
4	12	0	20	0	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.

Розподіл балів, які студент може отримати при поточному вивченні тем дисципліни:

Номер і назва теми практичних, семінарських та лабораторних занять	Завдання для самостійної роботи (СР) до заняття	Засоби оцінювання під час заняття	Кількість балів за заняття
1. Оцінювання участі окремих біоенергетичних систем в забезпеченні виконання різних фізичних вправ (наприклад, біг на різні дистанції). Рішення навчального ситуаційного завдання №1.	Пошук та нотування нових джерел наукової літератури стосовно розвитку аеробних можливостей організму людини різного віку. Рішення індивідуальних ситуаційних завдань.	Відвідування Практична робота №1	0 6
2. Фізіологічні та біохімічні основи аеробних можливостей організму людини, їх розвиток за рахунок рухової активності та адаптаційні зміни в результаті занять спортом.	Підготовка теоретичного матеріалу та презентації чи доповіді з теми «Адаптаційні зміни аеробних можливостей організму спортсменів різних видів спорту та кваліфікації»	Участь в обговоренні. Доповідь, презентація	4 10
3. Фізіологічні та біохімічні основи анаеробних можливостей організму людини.	Підготовка теоретичного матеріалу і обговорення нової наукової інформації щодо розвитку резервів енергетичних систем у людей різного віку	Експрес-контроль знань Обговорення	4 6
4. Можливості розвитку анаеробних енергетичних систем у людей різного віку та спортсменів окремих видів спорту.	Написання есе на тему «Шляхи мотивації людини до збільшення енергетичних можливостей організму за рахунок рухової активності». Доповіді чи презентації на тему «Особливості розвитку анаеробних біоенергетичних систем організму спортсменів циклічних видів спорту»	Контроль знань - тестування Доповідь	4 6

5. Методичні підходи до тестування аеробних можливостей нетренованих людей та спортсменів. Визначення аеробно-анаеробного переходу.	Підготовка до практичного заняття з теми: «Ознайомлення з умовами регламентування фізіологічного тестування та досягнення МСК в процесі тестування».	Експрес-контроль знань. Практична робота №2	4 6
6. Методичні підходи до тестування анаеробних можливостей організму людини.	Складання опорного конспекту про методи визначення алактатного та лактатного компонентів кисневого боргу, ролі лактат-ацидозу як фактора спеціальної працездатності.	Експрес-контроль знань. Конспект	4 6
7. Характеристика та значення оцінювання порогових точок аеробно-анаеробного переходу в процесі фізіологічного тестування.	Підготовка реферату або презентації з теми «Характеристика порогових точок, які виникають у процесі фізіологічного тестування, та аеробно-анаеробного переходу».	Участь в обговоренні.	4
8. Поняття про ПАНО <sub>1</sub> і ПАНО <sub>2</sub> , умови їх досягнення та характеристика методів визначення ПАНО і тесту Конконі	Підготовка доповіді, реферату або презентації з теми «Нормативні показники анаеробної та аеробної потужності, ємності та ефективності енергетичних систем організму людини з різним рівнем функціональної підготовленості». Складання та вирішення навчальних ситуаційних завдань	Тестування знань  Конспект	4  6
9. Дослідження комплексу показників для визначення потужності та рухливості функціональних систем організму людини, аналіз результатів та надання практичних рекомендацій.	Підготовка з теми «Нормативні показники анаеробної та аеробної потужності, ємності та ефективності енергетичних систем організму людини з різним рівнем функціональної підготовленості». Проведення аналізу результатів дослідження та написання висновків.	Експрес-контроль. Практична робота №3.	4 6
10. Визначення та аналіз функціональної підготовленості спортсменів різної кваліфікації. Написання рекомендацій тренерам та спортсменам.	Складання схеми організації проведення обстеження спортсменів для оцінки стану економічності функціонального потенціалу організму. Охарактеризувати стан розвитку аеробних та анаеробних можливостей дітей старшого шкільного віку.	Практична робота №4.  Рекомендації	6  10
<b>Всього</b>			<b>100 балів</b>

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

Комп'ютер, додатки Google Meet та Zoom, презентації лекційних і практичних занять, лабораторія.

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

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)