

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри теорії та
методики фізичної культури і спорту
Протокол № 1 від “30” серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Вікова фізіологія
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»
Спеціалізація (за наявності)	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Спеціальність	014 Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	основна
Курс / семестр	2/4
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Практичні заняття – 18 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
<p>Дисципліна призначена для студентів другого курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та покликана сформувати у них цілісну систему знань щодо вікових особливостей організму людини в онтогенезі. Навчальний матеріал містить наукові знання про фізіологічні особливості, які спрямовані на охорону і зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток і удосконалення функціональних можливостей організму дітей, підлітків, людей зрілого та похилого віку.</p> <p>Курс вікової фізіології ставить за мету дати студентам знання про закономірності становлення та розвитку фізіологічних функцій організму протягом його життєвого шляху від моменту запліднення до закінчення життя; вікові особливості у взаємозв'язку із зовнішнім середовищем, віковими та індивідуальними особливостями і тих змін, що відбуваються в ньому у зв'язку із заняттями фізичною культурою.</p>
Компетентності
<p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-8. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної.</p> <p>ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК-1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарногігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.</p> <p>СК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя,</p>

розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

СК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

Програмні результати навчання

РН-5. Знає вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

РН-9. Розуміє основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

РН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
Змістовий модуль 1.			
<i>Основні закономірності росту та розвитку дітей та підлітків</i>			
1.	Тема 1. <i>Вікової фізіологія як наука, зв'язок її з іншими біологічними дисциплінами. Фізіологічні закономірності росту і розвитку організму людини.</i>	Розкрити сутність предмету, значення знань вікової фізіології для роботи педагога. Розкрити майбутнім педагогам основні закономірності розвитку дітей в різні вікові періоди, загальні закономірності росту і розвитку організму. Предмет і завдання вікової фізіології. Методи дослідження у віковій фізіології. Історія фізіології як науки як науки біологічного циклу. Надійність біологічної системи - загальний закон індивідуального розвитку. Організм як саморегульована система.	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, • Кейси, • завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи
2.	Тема 2. <i>Вікова періодизація життя людини. Сенситивні періоди.</i>	Розглянути вікову періодизацію життя людини, вплив навколишнього середовища та спадковості на розвиток організму, критичні та сенситивні періоди. Поняття росту і розвитку. Біологічна особливість репродукції людини. Критичні періоди розвитку. Вікова періодизація. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини. Тивалість життя людини. Проблема акселерації розвитку.	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, • Кейси, • завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи
3.	Тема 3. <i>Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності і сенсорних систем дітей та підлітків.</i>	Розглянути вікові особливості центральної нервової системи та вищої нервової діяльності, розвитку сенсорних систем у дітей та підлітків. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Особливості розвитку центральної нервової системи. Розвиток рухів. Особливості розвитку органів чуття. Особливості розвитку залоз внутрішньої	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, • Кейси, • завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для

		секреції.	самостійної роботи
4.	Тема 4. <i>Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Особливості розвитку фізичних якостей.</i>	Розглянути вікові особливості опорно-рухового апарату та фізичного розвитку дітей та підлітків. Значення опорно-рухової системи. Вікові особливості та ріст кісток. Основні властивості м'язів. Розвиток м'язів. Вікові особливості м'язового апарату. Розвиток рухових якостей. Працездатність дітей та підлітків.	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, • Кейси, • завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи
5.	Тема 5. <i>Вікова фізіологія серцево-судинної системи. Особливості крові як тканини внутрішнього середовища.</i>	Розглянути вікові особливості кардіореспіраторної системи дітей та підлітків. Будова серця і судин. Вікові зміни серця. Цикл роботи серця. Рух крові по судинах. Вікові особливості кровообігу. Особливості кровообігу у плода. Регуляція кровообігу. Кров як внутрішнє середовище організму. Функції, склад, кількість крові. Будова і функції еритроцитів та лейкоцитів. Імунітет та імунна система.	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, • Кейси, • завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи
6.	Тема 6. <i>Вікові особливості травлення і обміну речовин. Фізіологічні особливості організму людей зрілого і похилого віку.</i>	Розглянути вікові особливості травленої системи і обміну речовин та енергії дітей і підлітків та вікові особливості організму людей зрілого і похилого віку. Особливості травлення, обміну речовин і енергії. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Старіння, тривалість життя, адаптивні реакції і реактивність організму. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності і сенсорних систем. Вікові особливості опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем.	<ul style="list-style-type: none"> • Тести вхідного рівня знань, • Тести вихідного рівня знань, • Контрольні запитання, • Кейси, • завдання для індивідуальної роботи, • Завдання для самостійної роботи
	Контрольна робота	Завдання тем 1-6	Тести вихідного рівня знань

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	80
Самостійна робота	10
Знання термінів	10
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Разом
80	10	10	100
<ul style="list-style-type: none"> • Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. • По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів. 			

- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), спортивне обладнання та інше
Література:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. І.П. Аносов, В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с. 2. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003. – 416 с. 3. Любимова З.М., Маринова К.В., Никитина А.А. Возрастная Физиология. Учебник для студентов высших учебных заведений: В 2 ч – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1. – 304 с. 4. Ю.А. Гончарова ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА. Учебное пособие. Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета. 2008. 92 с. 5. Посібник до вивчення курсу «Вікова фізіологія та валеологія людини» [Електронний текст] / П. М. Полушкін. – Д.: ДНУ, 2015. – 138 с. 	

6. Руденко А.О. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Курс лекцій. Миколаївський державний університет ім. В.О.Сухомлинського. Миколаїв. 2014. 87 с.
7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. – Пер. с рус, – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1982. – 272 с.
- Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: курс лекцій/Укл. Б.М.Мицкан, І.Д. Султанова, Б.П. Лісовський. – Івано-Франківськ: Кушнір Г.М., 2011. – 264 с.

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 407 тел. +38(0342) 59-60-19 https://ktmfks.pnu.edu.ua/ e-mail: ktmfks@pnu.edu.ua
Викладач	Лісовський Богдан Петрович кандидат біологічних наук, доцент
Контактна інформація викладача	+380971871403 bohdan.lisovskyi@pnu.edu.ua

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за</p>
--------------------------	---

	<p>посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання – «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)» – https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Викладач: Лісовський Б.П.