

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



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>«Середня освіта (Фізична культура)»</u>
Предметна спеціальність	<u>A4.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>
Спеціальність	<u>A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 11 від “15” травня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Вікова фізіологія
Викладач (і)	Султанова Ірина Дмитрівна, к.б.н., доцент
Контактний телефон викладача	+380509840403
E-mail викладача	iryna.sultanova@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі теорії та методики фізичної культури на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://dlearn.pnu.edu.ua/ .

2. Анотація до навчальної дисципліни

ОК «Вікова фізіологія» передбачає вивчення особливостей життєдіяльності людського організму в різні онтогенетичні періоди з метою розуміння специфічних адаптаційних змін, що виникають в процесі фізичних навантажень різного спрямування. Знання вікової фізіології є необхідними для успішної професійної діяльності професіонала у сфері фізичної культури, оскільки урахування вікових особливостей функціонального стану дітей та підлітків допоможе раціонально використовувати фізичні навантаження з метою ефективного управління процесами росту та розвитку в процесі фізичної підготовки.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета Вікової фізіології – сформувати у студентів уявлення про організм як єдину саморегулюючу систему, функціональні особливості якого змінюються в процесі онтогенезу як цілісної системи.

Цілі курсу - сформувати у студентів факультету фізичного виховання і спорту знання про вікові особливості розвитку та функціонування органів і систем організму в процесі онтогенезу та вікові особливості адаптації дітей різних вікових груп до фізичних навантажень різного спрямування.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі освіти (фізична культура), що передбачає застосування теорій, технологій та методів відповідних наук, педагогіки, психології, теорії та методики фізичної культури, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах освіти, а також у сфері шкільного туризму.
Загальні компетентності: ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Фахові компетентності: ФК-5. Здатність до володіння 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 самостійної

розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ФК-14. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-17. Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп та з ослабленим здоров'ям) з порушеннями різної нозології.

Програмні результати навчання

ПРН-2. Знати та розуміти основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

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

ПРН-10. Знати синдроми поширених захворювань людини; виділяти причину, клінічну картину та засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою; знати методи діагностики функціонального стану організму людини; гігієнічні норми та заходи у процесі занять фізичною культурою.

ПРН-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.

ПРН-18. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРН-25. Бути здатним засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин 90
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
	A4.11 Середня освіта (Фізична культура)		вибіркова

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год. 90		
	Лекції	Семінарські заняття	Сам. робота
Тема 1. Загальні фізіологічні закономірності росту і розвитку організму людини	2	2	6
Тема 2. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень	2	2	6

Тема 3. Фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень	2	2	6
Тема 4. Фізіологічні особливості організму дітей середнього шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень	2	2	6
Тема 5. Фізіологічні особливості організму дітей старшого шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень	2	2	6
Тема 6. Фізіологічні особливості уроку фізичної культури		2	8
Тема 7. Фізіологічні особливості переробки інформації та їх вікові особливості	2	2	6
Тема 8. Функціональна асиметрія людини та її вікові особливості		2	8
Тема 9. Фізіологічні основи індивідуально-типологічних особливостей організму в онтогенезі		2	8
Всього	12	18	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни

Шкала оцінювання		
Університетська	Національна	ECTS
90-100	зараховано	A
80-89		B
70-79		C
60-69		D
50-59		E
26-49	Не зараховано	FX
1-25		F

Оцінювання здійснюється відповідно до:

[Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника \(введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.\):](#)

[Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#) (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309)

Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на семінарських заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із суми балів, набраних під час семестру і максимально може становити 100 балів.

Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за семінарські заняття (80), контроль самостійної роботи (КСР) – 10 та додаткового результату (10).

Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на семінарських заняттях протягом семестру 80 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,80)

Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу (КСР) – 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,10, відповідно максимальний бал за самостійну

	роботу може скласти 10 балів); Максимальна кількість балів, які студент може отримати як додатковий результат (підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, повідомлень, презентацій і т.д.) – 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів). Оцінювання презентацій відбувається наступним чином: <i>Відмінно 100–90.</i> У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю. <i>Добре 89-80.</i> Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії. <i>Добре 79-70.</i> Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили. <i>Задовільно 69-60.</i> Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях. <i>Задовільно 59-50.</i> Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні. <i>Незадовільно 49–25, 24–1.</i> Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури 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 <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4
Вимоги до письмових робіт	Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
Семінарські заняття	Оцінювання відповідей студентів на семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. <i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі знання з тем семінарських занять. Відповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час семінарського заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Приймає активну участь у розв'язанні ситуаційних задач. <i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання. Відповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час семінарського заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують

	незначні неточності, пропуски, помилки (не більше однієї – двох) те недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; власне ставлення студента висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності; писемне мовлення добре. (Знання – копії, алгоритмічний рівень). <i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал. Відповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з інтерпретацією прикладів з практичної діяльності (при розв’язанні ситуаційних задач). Проте існують неточності, пропуски, помилки (не більше трьох – чотирьох) те недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; Існують певні помилки в трактуванні семінарського значення ситуації, що розглядається. <i>60-69 балів</i> – студент володіє лише окремими знаннями, уміннями і навичками, порушує логіку викладу, аргументація слабка, є суттєві помилки в знанні фактичного матеріалу та висновках, наявні помітні прогалини, писемне мовлення спрощене (Знання – знайомства). Може відповідати на окремі поставлені запитання. При формулюванні базових термінів допускає помилки. При обговоренні інших питань семінарського заняття не приймає активної участі і не може навести приклади застосування матеріалу на практиці та розв’язує ситуаційні завдання з допомогою викладача. <i>50-59 балів</i> – Студент, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають фрагментарний характер. При розкритті термінів допускає значні помилки. Має певні прогалини в інших темах, на яких базується матеріал семінарського заняття та розв’язує ситуаційні задачі з допомогою викладача. <i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може відповідати на додаткові запитання. Не в змозі розв’язувати ситуаційні задачі навіть з допомогою викладача. <i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми семінарського заняття або розв’язувати ситуаційні задачі.
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до підсумкового контролю за умови: 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; задачі КСР на 50 і більше балів. відпрацювання пропущених занять. Якщо за час вивчення дисципліни студент набрав не менше 50 балів - залік виставляється автоматично за результатами роботи на семінарських заняттях.
Підсумковий контроль	Залік. Оцінці за 100-бальною шкалою від 50 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за державною шкалою, а оцінці від 0 до 49 балів – «не зараховано». <i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни. <i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні розрахункових робіт. <i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання ситуаційних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми. <i>60-69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних ситуаційних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі.

	50-59 балів – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках. 25–49 балів – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні. менше 25 балів – з обов’язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.
--	--

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв’язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➢ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➢ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Відвідування занять	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Пропуски семінарських, семінарських, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб мати змогу отримати залік. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8.Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий), спірометр, кардіолаб, велоергометр
Література	
Основна	
1. Вікова фізіологія: Підручник / П.Д. Плахтій, Н.В. Рубановська, Д.П. Плахтій, В.А.Колодій; за ред. П.Д. Плахтія. Львів: Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с. 2. Коцан І.Я., Швайко С.Є., Дмитроца О.Р. Вікова фізіологія [Текст]: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: Захарчук В.М., 2013. 375 с. 3. Гаврилук О.Ф., Залюбківська Л.С. Ріст і розвиток людини : навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2010. 168 с. 4. Філіпцова К.А., Топчій М.С. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навчальний посібник. – 2-е вид., перероб. і доп. – Одеса: Університет Ушинського, 2023. 312 с. https://kipt.com.ua/wp-content/uploads/2023/04/Навчальний-посібник-Вікова-фізіологія-та-шкільна-гігієна.pdf	
Додаткова	
1. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Курс лекцій: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 480 с. 2. Вовканич Л.С. Вікова анатомія і фізіологія [Текст]: навч. посіб. для практ. занять. Львів. держ. ун-т фіз. культури, Каф. анатомії та фізіології. Львів: ЛДУФК, 2016. 208 с. 3. Алексєєва Т.М. Вікова фізіологія та валеологія: курс лекцій. Кременчук: Методичний кабінет, 2019. 115с 4. Пшиченко В.В., Черно В.С., Чеботар Л.Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: Навчальний посібник. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 320 с. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055270.pdf 5. Коц С.М., Коц В.П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ, 2020. 288 с. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2224031f-4074-41c4-b884-6a4618d3963e/content 6. Лупаїна І.С., Ляшевич А.М. Фізіологія людини з основами вікової фізіології: Методичні рекомендації до лабораторних занять. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 120 с. http://eprints.zu.edu.ua/33142/1/fiziologiya.pdf	

Викладач

Ірина СУЛТАНОВА