

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «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: «Середня освіта (Фізична культура)»
(зі скороченим терміном навчання)

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол №1 від «30» серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Вікова фізіологія
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Викладач (-і)	Лісовський Богдан Петрович
Контактний телефон викладача	0971871403
E-mail викладача	bohdan.lisovskyi@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 13.30
2. Анотація до курсу	
<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>	
3. Мета та цілі курсу	
<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>	
4. Компетентності	
<p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК-2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. ЗК-4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; ЗК-5. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу; ЗК-6. Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення; ЗК-8. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК-11. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології. ЗК-12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ФК-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, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури, відповідно до вимог стандарту середньої освіти. ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. 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.</p>	

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-13. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

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-19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

5. Результати навчання

ПРН-2. Знає та розуміє 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. Знає 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-22. Вміти планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРН-24. Здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

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

ПРН-28. Розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва.

6. Організація навчання курсу

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття	24
самостійна робота	54

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1	014 Середня освіта (Фізична культура)	1	Н

Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Літерат ура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1. Основні закономірності росту та розвитку дітей та підлітків	Лекції	1,4,7	12		Згідно розкладу
	Практичні заняття		24		
	Самостійна робота		54		

<p>Тема 1. Вікової фізіологія як наука, зв'язок її з іншими біологічними дисциплінами. Фізіологічні закономірності росту і розвитку організму людини.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>1,2,8</p>	<p>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.</p> <p>2 4 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>Згідно розкладу</p>
<p>Тема 2. Вікова періодизація життя людини. Сенситивні періоди.</p>	<p>Лекції Практичні заняття Самостійна робота</p>	<p>3,5,8</p>	<p>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.</p> <p>2 4 8</p>	<p>5 балів</p>	<p>Згідно розкладу</p>
<p>Тема 3. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності і сенсорних систем дітей та підлітків.</p>		<p>4,7,8</p>	<p>Розглянути вікові особливості центральної нервової системи та вищої нервової діяльності, розвитку сенсорних систем у дітей та підлітків. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.</p>	<p>5 балів</p>	<p>Згідно розкладу</p>

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Особливості розвитку центральної нервової системи. Розвиток рухів. Особливості розвитку органів чуття. Особливості розвитку залоз внутрішньої секреції. 2 4 8		
Тема 4. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Особливості розвитку фізичних якостей.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3,8	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. 2 4 10	5 балів	Згідно розкладу
Тема 5. Вікова фізіологія серцево-судинної системи. Особливості крові як тканини внутрішнього середовища.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,3,7	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. 1 4 7	5 балів	Згідно розкладу
Тема 6. Вікові особливості		5,6,7	Розглянути вікові особливості травленої системи і обміну речовин	5 балів	Згідно розкладу

травлення і обміну речовин. Фізіологічні особливості організму людей зрілого і похилого віку.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		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. 2 4 10		
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7	Завдання тем 1-6 2 2	5 балів	Згідно розкладу

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі екзамену. Екзамен — форма підсумкового контролю, яка передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо. Форма проведення екзамену може бути письмова, письмово-усна, у формі тестових екзаменаційних завдань. Зміст екзаменаційних завдань та критерії оцінювання встановлюються кафедрою.</p>
-----------------------------------	--

Вимоги до письмової роботи	<p>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.</p> <p>Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
Семінарські заняття	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – 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.</p> <p><i>4 бали</i> – 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.</p> <p><i>3 бали</i> – 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.</p> <p><i>2 бали</i> – 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.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Допуск до заліку становить мінімум 25 балів, бал за складання заліку (підсумковий контроль) становить максимум 100 балів.</p>

8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;
- Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;
- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.

- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримує «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Аносов І.П., 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. Гончарова Ю.А. 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» [Електроний 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. Главное изд-во, 1982. – 272 с.
8. 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.

Викладач: Лісовський Б.П.