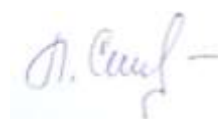


УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури



“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри
Соколенко Л.С.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК04 «Вікова фізіологія та валеологія»

Освітня програма: «Психологія»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Умань – 2022

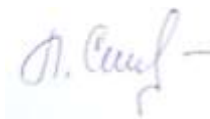
Робоча програма з дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Розробник: Корінчак Любов Миколаївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Протокол № 1 від 09 серпня 2022 року

Завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури



(Соколенко Л.С.)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету соціальної та психологічної освіти

Протокол № 1 від 09 серпня 2022 року

Голова науково-методичної комісії факультету соціальної та психологічної освіти



(Бондаренко Г.В.)

Пролонговано:

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

на 20__/20__ н. р. _____ (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Характеристика дисципліни за формами навчання | |
|--|---|-------------|
| | денна | заочна |
| Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова) | вибіркова | обов'язкова |
| Мова викладання, навчання та оцінювання | українська | українська |
| Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах | 4/120 | 4/120 |
| Курс | 1 | 1 |
| Семестр | 1 | 1 |
| Кількість змістових модулів із розподілом: | 2 | 2 |
| Обсяг кредитів | 4 | 4 |
| Обсяг годин, у тому числі: | 120 | 120 |
| Аудиторні: | 60 | 14 |
| Лекційні | 30 | 6 |
| Семінарські / Практичні | 30 | 8 |
| Самостійна робота | 30 | 54 |
| Індивідуальні завдання | 30 | 52 |
| Форма семестрового контролю | екзамен | екзамен |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: розкриття фізіологічних особливостей організму в різні вікові періоди онтогенезу, теоретичних питань про здоров'я, обґрунтування заходів щодо охорони, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям

Завдання:

- розглянути особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу;
- сформувати у здобувачів вищої освіти систему знань про морфо-функціональну організацію організму людини на різних етапах онтогенезу, про взаємозв'язок будови і функцій систем органів людини;
- розвивати навички здорового способу життя;
- обґрунтувати гігієнічні вимоги і нормативи, необхідні у роботі педагога з метою створення оптимальних умов навчання та виховання, гігієнічні заходи для збереження індивідуального здоров'я.

1. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти набувають такі компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології під час навчальної діяльності та практичної підготовки, в тому числі для організації дистанційної роботи та навчання.

ЗК7. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фахові компетентності (ФК):

ФК3. Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

Програмні результати навчання:

ПРН3 Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення навчально-професійних завдань.

ПРН7. Використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні закономірності росту та розвитку людини

Тема 1.1. Предмет і завдання курсу вікової фізіології та валеології

Предмет вікової фізіології, його значення для педагогіки, психології і для організації навчально-виховної роботи. Основні етапи розвитку вікової фізіології і валеології.

Тема 1.2. Валеологічні основи росту та розвитку організму

Клітини, тканини. Особливості росту та розвитку дитячого організму, вікові періоди.

Тема 1.3. Вікові особливості опорно-рухової системи

Загальні відомості про опорно-руховий апарат. Скелет його будова, функції, вікові особливості. З'єднання кісток та їх класифікація.

Тема 1.4. М'язова система людини.

Загальна характеристика м'язової системи людини. Класифікація м'язів. Допоміжний апарат м'язів. Особливості будови м'язів голови.

Змістовий модуль II. Вікові особливості функціональних систем людини і гігієнічні вимоги, які забезпечують їх нормальний розвиток.

Тема 2.1. Внутрішнє середовище організму, кров, фізіологічні особливості серцево-судинної системи

Внутрішнє середовище організму. Кров, склад, функції, властивості. Серце, будова і робота, функції. Серцево-судинні захворювання, їх вікові особливості та профілактика.

Тема 2.2. Фізіологічні особливості нервової системи та вищої нервової діяльності

Нервова система, її будова і функції. Рефлекси, їх види, характеристика. Типи ВНД.

Тема 2.3. Вікові особливості дихальної системи

Процес та значення дихання. Газообмін в легенях і тканинах. Захворювання дихальної системи та їх профілактика.

Тема 2.4. Вікові особливості травної системи. Значення харчування для життя та здоров'я людини.

Травлення та його значення для організму. Травлення в різних відділах шлунково-кишкового тракту. Профілактика та міри боротьби з шлунково-кишковими захворюваннями та глистяними інвазіями.

Тема 2.5. Обмін речовин та енергії .

Обмін речовин та енергії. Роль білків, ліпідів, вуглеводів, ферментів в обміні речовин дитини. Вітаміни та їх значення для організму.

Тема 2.6. Ендокринні залози, їх вікові особливості.

Залози внутрішньої секреції. Гормони та їх значення. Особливості функціонування ендокринних залоз на різних вікових етапах.

Тема № 2.7. Вікова фізіологія та гігієна аналізаторів.

Загальне уявлення про сенсорні системи, їх розвиток і роль у взаємодії організму із зовнішнім середовищем. Порушення зору в дітей і підлітків.

Тема 2.8. Здоров'я та здоровий спосіб життя.

Здоров'я та здоровий спосіб життя. Шкідливі звички, їх вплив на організм людини.

Тема: 2.9. Загартування його види та значення.

5. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | |
|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| | денна форма | | заочна форма | |
| | усьог | у тому числі | усьог | у тому числі |
| | | | | |

| | го | л | п | лаб | ідн. | с.р | о | л | п | лаб | інд | с.р |
|---|----|---|---|-----|------|-----|----|---|----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Модуль 1 | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Загальні закономірності росту та розвитку організму людини | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Тема 1.1. Предмет вікової фізіології та валеології. Клітини, тканини | 8 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 5 | | 1 | | 2 | 2 |
| Тема 1. 2. Валеологічні основи росту та розвитку організму | 8 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 5 | | 1 | | 2 | 2 |
| Тема 1.3. Вікові особливості опорно-рухової системи | 10 | 2 | 4 | | 2 | 2 | 16 | 1 | 1 | | 6 | 8 |
| Тема 1.4. М'язова система людини | 8 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | | | | |
| Змістовий модуль II. Вікові особливості функціонування систем людини і гігієнічні вимоги, які забезпечують нормальний розвиток | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Внутрішнє середовище організму, кров, фізіологічні особливості серцево-судинної системи. | 14 | 4 | 4 | | 2 | 4 | 22 | 1 | 1 | | 10 | 10 |
| Тема 2.2. Фізіологічні особливості нервової системи та ВНД | 14 | 4 | 4 | | 2 | 4 | 22 | 1 | 1 | | 10 | 10 |
| Тема 2.3. Вікові особливості дихальної системи. | 10 | 2 | 2 | | 4 | 2 | 12 | 1 | 1 | | 6 | 4 |
| Тема 2.4. Вікові особливості травної системи. Значення харчування для життя і здоров'я людини. | 10 | 2 | 4 | | 2 | 2 | 14 | 1 | 1 | | 4 | 8 |
| Тема 2.5. Обмін речовин та енергії | 8 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 4 | | | | 2 | 2 |
| Тема 2.6. Ендокринні залози | 8 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 5 | | 1 | | 2 | 2 |
| Тема 2.7. Вікова фізіологія та гігієна аналізаторів | 8 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 4 | | | | 2 | 2 |
| Тема 2.8. Здоров'я та здоровий спосіб життя | 8 | 2 | | | 4 | 2 | 7 | 1 | | | 4 | 2 |
| Тема: 2.9. Загартування, його | 6 | 2 | | | 2 | 2 | 4 | | | | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|----|----|--|----|----|-----|---|---|--|----|----|
| види та значення | | | | | | | | | | | | |
| Разом | 120 | 30 | 30 | | 30 | 30 | 120 | 6 | 8 | | 52 | 54 |

6. Теми практичних занять

| №з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|---|-----------------|--------|
| | | денна | заочна |
| 1. | Будова клітин, види тканин | 2 | |
| 2. | Визначення фізичного розвитку людини | 2 | 2 |
| 3-4. | Скелет та м'язова системи людини, їх вікові особливості | 4 | |
| 5. | Визначення груп крові. | 2 | |
| 6. | Дослідження артеріального тиску, пульсу, методика їх визначення та характеристика | 2 | 2 |
| 7-8. | Будова та функції НС та ВНД | 4 | |
| 9. | Методика визначення рис характеру та темпераменту | 2 | |
| 10. | Визначення життєвої місткості легень. Спірометрія | 2 | |
| 11-12 | Фізіологія системи травлення | 4 | 2 |
| 13. | Обмін речовин та енергії | 2 | |
| 14. | Ендокринні залози | 2 | 2 |
| 15. | Фізіологія сенсорних систем | 2 | |
| | Разом | 30 | 8 |

7. Самостійна робота

Теми, що виносяться на самостійне опрацювання необхідно презентувати у вигляді усної доповіді (коротке повідомлення 5-7 хвилин) під час практичного заняття (чи під час індивідуальної консультації з викладачем). В умовах дистанційного навчання завдання для самостійної роботи прикріплюється окремим документом в Інформаційно-освітньому середовищі (Moodle).

| № з/п | Назва теми | К-сть год. | |
|-------|---|------------|--------|
| | | денна | заочна |
| 1 | Предмет та завдання вікової фізіології, валеології та шкільної гігієни. Поняття про ріст і розвиток дитячого організму. Онтогенез. Гетерохронія. Акселерація. Періоди розвитку дитячого організму. Ріст і пропорції тіла на різних етапах розвитку Вплив середовища на ріст і розвиток. Критичні періоди в розвитку дітей та підлітків. | 2 | 2 |
| 2 | Вікові особливості будови та гігієна опорно-рухового апарату. Рахіт, його попередження. Причини пошкодження опорно-рухового апарату школярів та перша допомога при пошкодженнях опорно-рухового апарату. Гігієнічні вимоги до навчальних занять у школі. Гігієнічні вимоги до роботи школярів різних вікових груп за комп'ютером. | 4 | 8 |
| 3 | Здоров'я та здоровий спосіб життя. Вплив середовища на ріст і розвиток дітей. Особливості стану здоров'я українських школярів. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини вживання наркотичних та токсичних речовин. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань. | 4 | 4 |
| 4 | Вікові особливості органів дихання. Регуляція дихання у дитячому віці. Валеологічні основи збереження дихальної | 2 | 4 |

| | | | |
|----|--|----|----|
| | системи школярів Основні захворювання дихальної системи. Вплив шкідливих звичок на органи дихання. Причини розладу дихальної системи та реанімаційні заходи при зупинці дихання. | | |
| 5 | Вікові особливості крові та кровообігу. Значення кровообігу, велике та мале кола кровообігу. Донорство, переливання крові та кровозамінників. Будова серця, кровоносної системи, їх вікові особливості Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Захворювання ССС та реанімаційні заходи при зупинці серця. | 4 | 10 |
| 6 | Особливості будови та функції органів травлення на різних вікових етапах розвитку організму дітей та підлітків. Будова, вікові особливості та хвороби травної системи. Профілактика харчових отруень та перша долікарська допомога. Раціональне харчування як основа нормального розвитку дитячого організму. | 2 | 8 |
| 7 | Обмін речовин та енергії обміну. Значення обміну білків, жирів, вуглеводів для молодого організму. Вітаміни та їх значення для організму | 2 | 2 |
| 8 | Характеристика і розвиток основних відділів нервової системи у дітей. Значення нервової системи. Загальний план будови нервової системи та її класифікація. Розвиток та вікові особливості функцій нервової системи. Вища нервова діяльність, її становлення в процесі розвитку. Особливості вищої нервової діяльності школярів різних вікових груп. Психоневрологічні захворювання та стресові стани у дітей. | 4 | 10 |
| 9 | Вікові особливості сенсорних систем. Будова та функції зорової сенсорної системи. Профілактика порушень зору у дітей та підлітків. Слухова сенсорна система, будова, функції, вікові особливості. Профілактика негативного впливу «шкільного» шуму на організм школярів. | 2 | 2 |
| 10 | Залози зовнішньої та внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму. Хвороби ендокринної системи. | 2 | 2 |
| 11 | Загартування організму, його види та значення | 2 | 2 |
| | Разом | 30 | 54 |

Критерії оцінювання самостійної роботи

| № п/п | Критерії оцінювання | Кількість балів | Разом |
|-------|--|-----------------|-------|
| 1. | Повнота розкриття питання | 1 | 4 |
| 2. | Логіка викладення, культура мовлення, впевненість, емоційність та аргументованість. | 1 | |
| 3. | Використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань, інтернет ресурсів тощо). | 1 | |
| 4. | Аналітичні міркування, уміння роботи порівняння, висновки. | 1 | |

8. Індивідуальні завдання

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Вікова фізіологія та валеологія» - це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмного матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних і практичних занять.

Орієнтовна структура ІНДЗ – науково-психологічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, або у вигляді презентації PowerPoint, або у вигляді участі у наукових, науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах наукових робіт, олімпіадах з дисципліни (публікація, виступ), самостійне проведення дослідження здобувачами. Неформальна освіта: участь в різного роду програмах, що не передбачені освітньою програмою та навчальним планом (професійні курси, тренінги, онлайн курс, професійні стажування).

ІНДЗ передбачено для здобувачів вищої освіти, у яких підсумковий контроль з дисципліни – екзамен.

Критерії оцінювання ІНДЗ

(наукового дослідження у вигляді презентації PowerPoint)

| № п/п | Критерії оцінювання | Максимальна кількість балів за кожним критерієм |
|-------|--|---|
| 1. | Формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження. | 1 |
| 2. | Наявність плану викладення матеріалу. | 0,5 |
| 3. | Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання. | 1 |
| 4. | Охайність, продуманість, логічність і послідовність побудови презентацій, наявність ілюстративного матеріалу. | 0,5 |
| 5. | Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження. | 1 |
| 6. | Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний слайд, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). | 1 |
| Разом | | 5 |

Орієнтовна тематика ІНДЗ

1. Роль вчених у розвитку вікової фізіології як науки.
2. Історія розвитку валеології як науки.
3. Фізичний розвиток дітей: методи вивчення, характеристики та основні закономірності.
4. Типи конституції тіла людини (за Шелдоном, Чорноруцьким).
5. Особливості стану здоров'я українських школярів.

6. Втома/стомлення: фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
7. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.
8. Раціональна рухова активність – необхідна умова гармонійного розвитку організму. Основні фізіологічні принципи та форми фізичного виховання.
9. Причини пошкодження опорно-рухового апарату школярів. Перша долікарська допомога при пошкодженнях опорно-рухового апарату.
10. Валеологічні вимоги до роботи школярів різних вікових груп за комп'ютером.
11. Кровообіг у плода: особливості порівняно з кровообігом дорослої людини.
12. Кровотечі: види, причини, перша долікарська допомога.
13. ВІЛ та СНІД. Формування навичок безпечної поведінки щодо профілактики СНІДу.
14. Валеологічні аспекти збереження роботи серця та кровоносних судин.
15. Вплив тютюнопаління та вживання алкоголю на серце, судини.
16. Причини розладу та зупинки дихання. Реанімаційні заходи при зупинці дихання.
17. Валеологічні вимоги до класних приміщень у школі.
18. Вплив тютюнопаління та вживання алкоголю на органи дихання.
19. Національні традиції харчування. Стан харчування школярів у школах України.
20. Валеологічні основи харчування школярів.
21. Причини харчових отруєнь та їх профілактика. Голодування та пости: за та проти.
22. Вегетаріанство: за та проти.
23. Вплив наркотиків, алкоголю, паління на функціональні системи організму та спадковість.
24. Валеологічна освіта, як інтегральна система одержання знань про здоров'я людини.
25. Біологічно активні речовини лікарських рослин, використання їх у фітотерапії та фітопрофілактиці.
26. Проблема вживання пива молоддю. Пиво: за та проти.
27. Валеологічні аспекти збереження органів зору та слуху.
28. Вплив забрудненого природного середовища на здоров'я дітей та підлітків.
29. Загартування дитячого організму та його значення.
30. Розумова працездатність дитини. Особливості розумової праці школярів, різного віку.
31. Валеологічні аспекти збереження здоров'я нервової системи.
32. Вища нервова діяльність людини та валеологічні аспекти її збереження.
33. Вплив мобільного телефону на здоров'я людини.
34. Особливості дозування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів.
35. Здоровий спосіб життя – обов'язкова передумова збереження і зміцнення здоров'я.
36. Порушення зору (природжені і набуті). Травми очей та їхні порушення, перша допомога. Гігієна зору
37. Система природного оздоровлення вчитель П.К. Іванова, 12 правил.
38. Постава, її види. Зміни в організмі людини при неправильній поставі.
39. Особливості функціонування органів і систем організму людини в умовах фізичних навантажень.
40. Спадкові хвороби та їх класифікація. Роль спадковості і середовища в генезі хвороб.

9. Методи навчання

Програма побудована за вимогами кредитно-трансферної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти. У процесі викладання навчальної дисципліни застосовуються інноваційні педагогічні (проектна, інтерактивна, індивідуалізації та диференціації, проблемна) та інформаційно-комунікаційні (мультимедійна, комп'ютерна, інтернет-технології, дистанційні курси) технології.

Разом з тим використовуються традиційні методи:

лекції з використанням сучасних інформаційних технологій, практичні роботи із застосуванням традиційних і сучасних активних методів навчання (тренінги, ділові ігри), самоспостереження, робота в мережі (Internet), системі (Moodle), розв'язування задач, практичні роботи, досліди та самоспостереження.

Методи навчання (МН):

- МН 1. – лекція візуалізація;
- МН 2. – проблемна лекція;
- МН 3. – частково-пошуковий метод;
- МН 4. – дослідницький метод;
- МН 5. – метод дискусії;
- МН 6. – метод ситуаційно-рольових ігор;
- МН 7. – метод ситуаційного аналізу;
- МН 8. – проблемне навчання;
- МН 9. – відпрацювання навичок;
- МН 10. – інтерактивне навчання;
- МН 11. – створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).
- МН 12. – аналіз історій і ситуацій.

10. Методи контролю

Формами контролю знань здобувачів є поточний, модульний і підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, він має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Модульний контроль проходить після вивчення програмного матеріалу кожного змістового модуля. Форму модульного контролю (у вигляді тестів, письмової контрольної роботи) обирає лектор дисципліни. Після проведення модульного контролю з усіх змістових модулів і визначення їх рейтингових оцінок лектор дисципліни визначає загальний рейтинг здобувача з навчальної роботи.

Методи оцінювання (МО):

- МО 1. – усне опитування;
- МО 2. – письмове опитування;
- МО 3. – тестування;
- МО 4. – модульний контроль;
- МО 5. – захист ІНДЗ;
- МО 6. – підсумковий контроль;
- МО 7. – екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Навчальні досягнення здобувачів із дисципліни «Загальна психологія» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------|------------------------------|------------------------------|---|---|-------------------------------|-------------------------------------|
| Тема заняття (кількість годин) | | Форма діяльності | Методи навчання й оцінювання | Оцінювання аудиторної роботи | Завдання самостійної, домашньої роботи та методи оцінювання | Рекомендована література й інформаційні ресурси | Оцінювання самостійної роботи | Термін виконання самостійної роботи |
|-----------------------------------|--|------------------|------------------------------|------------------------------|---|---|-------------------------------|-------------------------------------|

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Загальні закономірності росту та розвитку організму людини

| | | | | | | | | |
|---|--|------------------|--|---------|--|---------------------|--------|-----------------------------------|
| Тема 1. Предмет вікової фізіології та валеології. Клітини, тканини. (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 2. МН 3. МН 4. МН 5. МН 10 МН 12. | | | № 2, 5, 11, 13 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| 1. Предмет вікової фізіології та валеології. Клітини, тканини (2год.) | | Практична робота | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Клітини, тканини їх будова та функції | № 2, 5, 11, 13 | | |
| Тема 2. Валеологічні основи росту та розвитку організму (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 2. МН 3. МН 4. МН 5. МН 10 МН 12. | | | № 1, 3, 5,7, 11, 13 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| 2. Валеологічні основи росту та розвитку організму (2год.) | | Практична робота | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Визначення фізичного розвитку людини. Періоди розвитку дитячого організму. | № 1, 3, 5,7, 11, 13 | | |
| Тема 3. Вікові особливості будови та функції опорно-рухової системи (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 2. МН 3. МН 4. МН 5. МН 10 МН 12. | | | № 2, 3, 5, 11, 12 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| 3. Вікові особливості будови та функції опорно-рухової системи (2 год.) | | Практична робота | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Скелет людини, його вікові особливості. Пошкодження опорно-рухового апарату школярів та перша домедична допомога | № 2, 3, 5, 11, 12 | | |
| Тема 4. М'язова система людини (2 год.) | | Лекція | МО 1. МО 2. МО 3. | | | № 2, 3, 5, 11, 12 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| 4. М'язова система людини (2 год) | | Практична робота | МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | М'язова системи людини, її вікові особливості | № 2, 3, 5, 11, 12 | | |

Змістовий модуль II. Вікові особливості функціонування систем людини і гігієнічні вимоги, які забезпечують нормальний розвиток

| | | | | | | | | |
|---|--|--------|--|--|--|---------------------|--------|-----------------------------------|
| Тема 2.1. Внутрішнє середовище організму, кров, фізіологічні особливості серцево- | | Лекція | МН 1. МН 2. МН 3. МН 4. МН 8. МН 10 МН 12. | | | № 2, 3, 5,6, 12, 13 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
|---|--|--------|--|--|--|---------------------|--------|-----------------------------------|

| | | | | | | | | |
|---|--|------------------|--|---------|---|---------------------------|--------|-----------------------------------|
| судинної системи. (2год.) | | | | | | | | |
| 2.1. Внутрішнє середовище організму, кров, фізіологічні особливості серцево-судинної системи. (2год.) | | Практична робота | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | в її склад, властивості та функції, визначення груп крові. Донорство, переливання крові та кровозамінників. | № 2, 3, 5,6, 12, 13 | | |
| 2.1. Внутрішнє середовище організму, кров, фізіологічні особливості серцево-судинної системи. (2год.) | | Практична робота | МН 3. МН 4. МН 9. МН 10. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Дослідження артеріального тиску, пульсу, методика їх визначення та характеристика | № 2, 3, 5,6, 12, 13 | 4 бали | |
| Тема 2.2. Фізіологічні особливості нервової системи та ВНД (4год.) | | Лекція | МН 1. МН 5. МН 10. МО 1. МО 2. МО 3. | | | № 1, 2, 3,5, 12, 13 | | До проведення аудиторного заняття |
| 2.2. Фізіологічні особливості нервової системи та ВНД (4год.) | | Практична робота | МН 1. МН 5. МН 10. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Будова та функції НС та ВНД. Особливості вищої нервової діяльності школярів різних вікових груп | № 1, 2, 3,5, 12, 13 | 4 бали | |
| 2.2. Фізіологічні особливості нервової системи та ВНД (4год.) | | Практична робота | МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Методика визначення рис характеру та темпераменту | № 1, 2, 3,5, 12, 13 | | |
| Тема 2.3. Вікові особливості дихальної системи.. (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 5. МН 10. МО 1. МО 2. МО 3. | | | № 1, 3, 5, 6, 12, 13 | | До проведення аудиторного заняття |
| 2.3. Вікові особливості дихальної системи.. (2год.) | | Практична робота | МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Визначення життєвої місткості легень. Причини розладу дихальної системи та реанімаційні заходи при зупинці дихання. | № 1, 3, 5, 6, 12, 13 | 4 бали | |
| Тема 2.4. Вікові особливості травної системи. Значення харчування для життя і здоров'я людини.. (2год.) | | Лекція | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | | | № 1, 2, 4, 5, 6, 8,10,12, | | До проведення аудиторного заняття |
| 2.4. Фізіологія системи | | Практична робота | МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Складання харчового раціону Профілактика харчових отруень та | № 1, 2, 4, 5, 6, 8,10,12 | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------------|--|---------|---|--------------------------|--------|-----------------------------------|
| травлення. Складання харчового раціону (4год.) | | | | | перша долікарська допомога. | | | |
| Тема 2.5. Обмін речовин та енергії. (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 2. МН 3. МН 4. МН 5. МН 10 МН 12. | | | № 1, 2, 4, 5, 6, 8,10,12 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| 2.5. Обмін речовин та енергії (2год.) | | Практична робота | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Значення обміну білків, жирів, вуглеводів для молодого організму. Вітаміни та їх значення для організму | № 1, 2, 4, 5, 6, 8,10,12 | | |
| Тема 2.6. Ендокринні залози, їх вікові особливості (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 2. МН 3. МН 4. МН 5. МН 10 МН 12. | | | № 2, 5, 6,8, 12, 13 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| 2.6. Ендокринні залози, їх вікові особливості (2год.) | | Практична робота | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Залози зовнішньої та внутрішньої секреції, вплив гормонів на ріст і розвиток організму. | № 2, 5, 6,8, 12, 13 | | |
| Тема 2.7. Вікова фізіологія та гігієна аналізаторів (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 2. МН 3. МН 4. МН 5. МН 10 МН 12. | | | № 2, 3, 5, 7, 12 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| 2.7. Вікова фізіологія та гігієна аналізаторів (2год.) | | Практична робота | МН 5. МН 7. МО 1. МО 2. МО 3. | 5 балів | Будова, функції, вікові особливості сенсорних систем, профілактика порушень. | № 2, 3, 5, 7, 12 | | |
| Тема 2.8. Здоров'я та здоровий спосіб життя (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 5. МН 10. | | Вплив середовища на ріст і розвиток дітей.. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань. | № 1, 4, 5, 7, 9, 12, 13 | 4 бали | До проведення аудиторного заняття |
| Тема: 2.9. Загартування, його види та значення (2год.) | | Лекція | МН 1. МН 5. МН 10. МО 1. МО 2. МО 3. | | Загартування та його значення для здоров'я. | № 1, 4, 5, 7, 9, 12, 13 | | До проведення аудиторного заняття |

Критерії оцінювання відповіді на занятті

| Кількість балів | Характеристика відповіді |
|-----------------|--|
| 5 | Здобувач засвоїв теоретичний матеріал, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, вміє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, логічно та обґрунтовано будувати висновки; безпомилково відповідає на питання, використовуючи матеріали, що виносяться на самостійне опрацювання. Виконав завдання самостійної роботи. |
| 3-4 | Здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного завдання; неповно відтворює основний зміст матеріалів, які виносяться на самоопрацювання. Виконав завдання самостійної роботи. |
| 2 | Здобувач в основному засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення, при відтворенні основного навчального матеріалу допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, непереконливо відповідає, плутає поняття, фрагментарно відтворює матеріал, що виносився на самостійне опрацювання. Виконав завдання самостійної роботи. |
| 1 | Здобувач не опанував навчальний матеріал з теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані. Не виконав завдання самостійної роботи. |

12. Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | | | | ІН ДЗ | П К | Сума |
|---|----|----|----|---------|--------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|----------|--------|------|
| Змістовий модуль 1 | | | | | Змістовий модуль 2 | | | | | | | | | | | | 5 | 10 | 100 |
| T1 | T2 | T3 | T4 | Мк 1 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14 | T15 | М к2 | | | |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | |

11. Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за національною шкалою | |
|--|--|------------|
| | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |

| | | |
|--------------------|--|---|
| 90 – 100 балів (А) | відмінно | зараховано |
| 82 – 89 балів (В) | добре | |
| 75 – 81 балів (С) | | |
| 69 – 74 бали (Д) | задовільно | |
| 60 – 68 бали (Е) | | |
| 35 – 59 балів (FХ) | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 1 – 34 бали (F). | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

12. Методичне забезпечення

Робоча навчальна програма, опорні конспекти лекцій, інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД), ілюстративні матеріали, нормативні документи, мультимедійний супровід матеріалів лекцій, ресурси Інтернет, відеоматеріали. Ефективно використовується система дистанційного навчання (Moodle), яка забезпечує отримання студентами необхідної інформації, активізації, комунікації (зокрема, у ситуації викладач-студент), перевірки знань, умінь та навичок.

13. Рекомендована література

Базова:

1. Алексєєва Т. М. Вікова фізіологія та валеологія: курс лекцій. Кременчук: Методичний кабінет, 2019. 115 с.
2. Анатомія людини: у 3 х томах: підручник для студентів ВМНЗ 4-го рівня акредитації / А.С. Головацький, В.Г. Черкасов, М.Р. Сапін, А.І. Парахін, О.І. Ковальчук; за ред. А.С. Головацького, В.Г. Черкасова. 7-е видання. Вінниця: Нова Книга, 2018.
3. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
4. Корінчак Л.М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навчально-методичний посібник. Умань ВПЦ «Візаві», 2018. 320 с.
5. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах) Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2019. 458 с.
6. Надежда Зубар. Основи фізіології та гігієни харчування. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 300 с.
7. Неведомська Є.О., Маруненко І.М. Вікова фізіологія та валеологія: навч.-метод. посіб. з проведення практичних робіт [для студ. вищ. навч. закл.] / Є.О. Неведомська, І. М. Маруненко. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2013. 34 с.
8. Плахтій Д. П. Загальна і вікова фізіології людини. Теорія, тести. Львів: Новий Світ-2000, 2021. 337 с.
9. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Львів: Новий Світ-2000, 2021. 270 с.
10. Сидоренко П. І. Анатомія та фізіологія людини : підручник. 5-е вид., випр. К. : ВСВ «Медицина», 2015. 248 с.
11. Хатунцева С.М. Вікова фізіологія: навчальний посібник для студентів ВМЗ 3-4 рівнів акредитації. Бердянськ : БДПУ, 2016. 82 с.
12. Якобчук А. В. Основи медичної валеології. К.: Ліра-К, 2019. 243 с.

Додаткова:

1. Вовканич Л. В. Вікова анатомія і фізіологія: навч. посіб. для практ. занять. Львів: ЛДУФК, 2016. 208 с.
2. Коц В. П., Коц С. М. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Навчальний посібник. ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. 2017. 308 с.

3. Михеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Суми: Університетська книга, 2016. 184 с.
4. Михеєнко О. Загальна теорія здоров'я. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.

14.Інформаційні ресурси

1. www.education.gov.ua. – веб-сторінка Міністерства освіти і науки України.
2. [http:// www.biph.kiev.ua.journals.html](http://www.biph.kiev.ua/journals.html) Фізіологічний журнал.
3. [ttp:// www.nduv.gov.ua](http://www.nduv.gov.ua) –Web – сайт бібліотеки імені В.І. Вернадського.
4. [http:// lib.meta.ua](http://lib.meta.ua). електронна бібліотека газети «Валеологія».
5. www.tnpu.edu.ua. – web-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка