


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ БІОЛОГІЇ, ГЕОГРАФІЇ ТА ЕКОЛОГІЇ  
КАФЕДРА БІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ ТА ІМУНОЛОГІЇ**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри  
біології людини та імунології  
протокол № 1 від 21.08.2020  
завідувач кафедри  
доц. О.М. Гасюк

  
\_\_\_\_\_

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**Вікова фізіологія і валеологія**

Освітня програма «Філологія (германські мови та літератури (переклад включно))»  
Спеціальність 035 Філологія  
Спеціалізація 035.041 Філологія (германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська)  
Галузь знань 03 Гуманітарні науки

Херсон 2020

## 1. Опис курсу

<b>Назва освітньої компоненти</b>	<b>Вікова фізіологія і валеологія</b>
<b>Тип курсу</b>	Обов'язкова компонента
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень освіти
<b>Кількість кредитів/годин</b>	3 кредити / 90 годин
<b>Семестр</b>	I семестр
<b>Викладач</b>	Спринь Олександр – кандидат біологічних наук, доцент <a href="https://orcid.org/0000-0002-7262-9030">https://orcid.org/0000-0002-7262-9030</a> <a href="https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&amp;user=jGWJoZQAАА">https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&amp;user=jGWJoZQAАА</a>
<b>Email викладача:</b>	aleksandrsprun@gmail.com
<b>Графік консультацій</b>	П'ятниця, 16:00-17:00, ауд. 705, або за призначеним часом
<b>Методи викладання</b>	лекційні заняття, практичні роботи, презентації, тестові завдання, індивідуальні завдання
<b>Форма контролю</b>	диференційований залік

**2. Анотація дисципліни:** «Вікова фізіологія і валеологія» дозволяє ознайомитись з динамікою та характером взаємозв'язків популяції людей із природним та техногенним середовищем; проблемами збереження, розвитку здоров'я людини та передачі його наступним поколінням. Формування валеологічного світогляду та поведінки молоді, мотивації, що забезпечують активне і свідоме залучення кожного індивіда до процесу формування свого здоров'я.

### **3. Мета та завдання дисципліни:**

**Мета курсу** є формування професійних компетентностей студентів – майбутніх вчителів на основі набутих методологічних, методичних і біологічних знань. Формування системи валеологічної освіти, заснованої на інтегративному підході, з врахуванням того змістовного багатства, якого валеологія набуває, стикаючись з багатьма іншими галузями знань і асимілюючи їх досягнення, крім того формування валеологічної культури вчителя як передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми.

#### **Завдання курсу:**

**Теоретичні:** викласти теоретичні основи та методологічні особливості вікової фізіології та валеології на сучасному етапі. Ознайомити з

теоретичними основами та методологічними особливостями застосування системного підходу у вивченні вікової фізіології та валеології; дати уявлення про історичний розвиток та сучасний стан вікової фізіології та валеології. Простежити філогенетичні та онтогенетичні закономірності становлення даних наук.

**Практичні:** ознайомити та навчити практичному застосуванню сучасних методів дослідження вікової фізіології та валеології(вміння надати першу невідкладну допомогу).

**Після успішного завершення дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання:**

### *Компетентності, що формуються під час навчання*

**ІК** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі філології (лінгвістики, літературознавства, фольклористики, перекладу) в процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки, здійснення інновацій та характеризується комплексністю й невизначеністю умов.

**ЗК 1.** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК 2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### **Результати вивчення дисципліни**

**ПРН 3.** Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

**ПРН 4.** Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

## **4. Структура курсу**

<b>Кількість кредитів/годин</b>	<b>Лекції (год.)</b>	<b>Лабораторні заняття (год.)</b>	<b>Самостійна робота (год.)</b>
3 кредити /90 годин	16	14	60

## 5. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Лабораторія фізіології людини і тварин, аудиторія для занять ауд. 702.

Програмне забезпечення:

<http://ksuonline.kspu.edu/course/view.php?id=1155>

## 6. Політика курсу

Для успішного складання підсумкового контролю з дисципліни вимагається 100% відвідування очне або дистанційне відвідування всіх лекційних занять. Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX.

Високо цінується академічна доброчесність. До всіх студентів освітньої програми відбувається абсолютно рівне ставлення. Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. Мінімальне покарання для студентів, яких спіймали на обмані чи плагіаті під час тесту чи підсумкового контролю, буде нульовим для цього завдання з послідовним зниженням підсумкової оцінки дисципліни принаймні на одну літеру. Будь ласка, поставтесь до цього питання серйозно та відповідально.

## 7. Схема курсу

### I семестр

#### Змістовний модуль 1.

#### Загальні закономірності росту і розвитку людини.

**Тема 1.** Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей та підлітків.

(тижд. 1, лк. - 2 год. сам.роб. 8 год ):

План

1. Основні етапи розвитку вікової фізіології, шкільної гігієни та валеології.
2. Онтогенез. Рівні організації живого організму.
3. Основних етапи розвитку дитини: критичні періоди, акселерація.
4. Прикладне значення антропометричних досліджень.

**Тема 2.** Фізіологія нервової системи, її вікові особливості .

(тиждень 2, лк. - 2 год. , лаб. 2 гол., сам.роб. 8 год.)

План

1. Загальна будова нервової системи людини.
2. Морфологічний та функціональний розвиток відділів головного мозку.
3. Нейро-гуморальна регуляція організму. Запобігання стресу.

**Тема 3.** Вища нервова діяльність, її становлення в процесі розвитку дитини.

(тиждень 3, лк. - 2 год., лаб. 2 год., сам.роб. 8 год.)

План

1. Розвиток вищої нервової діяльності людини в онтогенезі.
2. Зміни поведінки людини від народження до похилого віку.
3. Гігієні сну.

**Тема 4.** Аналізатори. Будова, функції, вікові особливості зорового і слухового аналізаторів.

**(тиждень 4, лк. - 2 год., лаб. 2 год., сам.роб. 8 год.)**

План

1. Відділи зорового аналізатора.
2. Вікові особливості відчуття: світла, кольорів, запаху, смаку, звуку, нюху.
3. Гігієна зору, слуху.

### **Змістовий модуль 2.**

#### **Вікові особливості функціонування систем людського організму**

**Тема 5.** Будова, функції, вікові особливості опорно-рухової системи  
**(тиждень 5, лк. - 2 год., лаб. 2 год., сам.роб. 6 год.)**

План

1. Загальна характеристика опорно-рухової системи.
2. Взаємозв'язок між фізичним і розумовим розвитком. Руховий режим учнів.
3. Роль педагогів і батьків у вихованні правильної постави.
4. Вимоги до шкільних меблів, портфелів, ранців та приладдя.

**Тема 6.** Будова, функції та вікові особливості дихальної системи  
**(тиждень 6, лк. - 2 год., лаб. 2 год., сам.роб. 8 год.)**

План

1. Відділи органів дихання: будова, функції та вікові особливості.
2. Голосові зв'язки. Утворення голосу.
3. Механізм газообміну в легенях.
4. Захисні дихальні рефлексії. Гуморальна регуляція дихання.
5. Гігієна приміщення та запобігання захворювань.

**Тема 7.** Будова, функції, вікові особливості серцево-судинної системи.  
**(тиждень 7, лк. - 2 год., лаб. 2 год., сам.роб. 8 год.)**

План

1. Ріст серця у дітей в різні вікові періоди.
2. Вікові зміни складу крові. Формування імунітету у дітей.
3. Недокрів'я у дітей та підлітків, його профілактика.
4. Значення рухової активності для розвитку серцево-судинної системи.
5. Причини виникнення захворювань серцево-судинної системи.

**Тема 8.** Будова, функції, вікові особливості системи органів травлення та виділення.

**(тиждень 8, лк. - 2 год., лаб. 4 год., сам.роб. 6 год.)**

План

1. Загальна характеристика органів травлення та виділення.
2. Основи нормування для раціону: білків, ліпідів та вуглеводів.

3. Вітаміни та мінеральні речовини у раціоні людини.

4.Профілактика захворювань дітей.

**Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали:**

Відвідування лекційного заняття, підготовка якісного конспекту лекції – 8 балів (по 2 бали за лекційне заняття)

Лабораторні роботи та виконання завдань самостійної роботи – 35балів (по 5 балів за 9 лабораторних робіт).

Підсумковий тестовий контроль – 40 балів.

Студенти можуть отримати до 10% бонусних балів за підготовку тематичного реферату, участь у конкурсах наукових робіт, предметних олімпіадах, конкурсах.

**10. Критерії оцінювання результатів навчання**

Аудиторна робота Самостійна робота		Індивідуальне творче завдання	Підсумковий контроль
Модуль 1	Модуль 2		Залік - 40
23	28	9	60
<b>Всього</b>			100 балів

**Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС**

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	A	Excellent	Відмінно
82-89	B	Good	Добре
74-81	C		
64-73	D	Satisfactory	Задовільно
60-63	E		
35-59	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	FX		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**10. Список рекомендованих джерел**

Основна

1. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) / Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А., М.: ИЦ Академия, 2002. 416 с.
2. Бобрицька В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна. Навч. метод. посібн. — К.: Професіонал, 2004. — 80 с.
3. Валеологія. Навч. посібн. для студ. вищих педагогічних закладів освіти /за ред. В. І. Бобрицької. — Полтава: Полтавський ПДУ, 2000. – 46 с.

4. Вікова фізіологія: Методичні рекомендації до проведення практичних та лабораторних занять / Уклад. О. Р. Дмитроца, С. Є. Швайко, Л. М. Гінайло. - Луцьк, 2007. – 176 с.
6. Дробинская А. О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста. — М.: Владос. 2003. — 400 с.
7. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология – М.: Высшая школа, 2001. – 380 с.
8. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. / М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб – Черкаси, Вертикаль, видавець ПП Кандич С. Г., 2011. – 256 с.
9. Рожков І.М. Вікова фізіологія. Методичні вказівки до практичних індивідуальних та самостійних занять / І.М.Рожков, О.Б.Спринь, С.К.Голяка, Миколаїв.- 2009. – 62 с.
10. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія.- К.: Вища школа, 1982.-300 с.
- 11.Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Владос, 2000. – 400с.

#### **Допоміжна література:**

12. Аносов І. П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. / І.П. Аносов, В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська, Л.В. Антоновська : Підручник.- Мелітополь: «Колор Принт», 2008. – 434с.
13. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. К.: «Видавничий дім “Професіонал”», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
14. Головка О. Ф. Вікова фізіологія, шкільна гігієна і валеологія: Методичні рекомендації до написання модульної контрольної роботи / за ред. П. Д. Плахтія.– Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008.108 с.
15. Дмитроца О. Р. Вікова фізіологія: Опорний конспект лекція / Уклад. О. Р. Дмитроца, С. Є. Швайко, Л. М. Гінайло. – Луцьк, 2007. – 300 с.

16. Макаренко М. В. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. – Черкаси: Вертикаль”, видавець Кандич С. Г., 2014. – 102 с.
17. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. . – К.: Професіонал, 2004. – 480 с.
18. Основні поняття і визначення з курсу фізіології людини і тварин / Макаруч М.Ю., та ін. – К.:Фітоцентр, 2003. – 144 с.
19. Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / За редакцією П. Д. Плахтія. – Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. – 332 с.
20. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України. Випуск 1 / За ред. Бариляка І Р., Польки Н. С. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. — 208 с.
21. Филимонов В. И. Физиологические основы психофизиологии. — М.: Медпресс-информ, 2003. — 320 с.
22. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник / В. І. Філімонов. — К.: Медицина, 2012. — 816 с.
23. Чайченко Г. М. Фізіологія людини і тварин: Підручник. – К.: Вища школа, 2003. – 463с.
24. Швайко С. Є. Залози внутрішньої секреції та обмін речовин: навч. посібник / С. Є. Швайко, В. С. Пикалюк, О. Р. Дмитроца. – Луцьк: Вежа-Друк, 2015. – 508 с.

#### **INTERNET-ресурси**

25. <http://www.rubicon.com> - Рубікон – найбільший енциклопедичний ресурс Інтернету.
26. Довідкова система URL:[http:// www.d-inter.ru/telia](http://www.d-inter.ru/telia)
27. <http://www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/LifeSafety.htm>
28. Медичний портал - <http://www.zdorovya.in.ua>
29. Українські підручники онлайн - <http://pidruchniki.ws>

- ✓ Сторінка кафедри:  
[http://www.kspu.edu/About/Faculty/Faculty\\_of\\_biolog\\_geograf\\_ecol/DepartmentofHumanBiologyandImmunology.aspx](http://www.kspu.edu/About/Faculty/Faculty_of_biolog_geograf_ecol/DepartmentofHumanBiologyandImmunology.aspx)
- ✓ Каталог бібліотеки ХДУ: <http://elibrary.kspu.edu/>