**Міністерство освіти і науки України**

**Херсонський державний університет**

Кафедра біології людини та імунології

 “**ЗАТВЕРДЖУЮ**”

 Завідувач кафедри

 доцент Гасюк О.М.

 “\_\_\_” вересня 2018 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

 «**ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ»**

 **Напрям підготовки:** 035 Філологія, 014 Середня освіта, 015 Професійна освіта

 **Факультети:** біології, географії і екології

 Іноземної філології

 Медичний факультет

 Факультет комп’ютерних наук, фізики, математики

 Економіки і менеджменту

 Філології і журналістики

**2018 – 2019 навчальний рік**

 Програма складена на основі типової міністерської програми (Програми педагогічних інститутів. Збірник № 5. Вікова фізіологія та валеологія (для небіологічних спеціальностей). – К.: Просвіта, 1990.- С. 10-17.

Робоча програма “Вікова фізіологія та валеологія” для студентів **за напрямами підготовки** 035 Філологія, 014 Середня освіта, 015 Професійна освіта

**Розробник:** Лановенко Олена Геннадіївна, доцент кафедри біології

 людини та імунології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри біології людини та імунології

Протокол від “\_\_\_\_” вересня 2018 року № \_\_\_

 Завідувач кафедри біології людини та імунології

 доцент Гасюк О.М. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

 (підпис)

 ©\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

 © \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

# 1. Опис навчальної дисципліни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** | **заочна форма навчання** |
| Кількість кредитів – 3,0 | Галузь знань | вибіркова |
| 035 Філологія, 014 Середня освіта, 015 Професійна освіта  |
| Модулів – 1 |  | **Рік підготовки:** |
| Змістових модулів – 2 | 1-й | 1-й |
| Загальна кількість годин – 90 | **Лекції** |
| Тижневих годин для денної форми навчання:аудиторних – 2самостійної роботи студента – 2 | Освітньо-кваліфікаційний рівень:**Бакалавр** |  18 годин | 4 години  |
|  **Практичні** |
| 14 години | 4 години |
| **Самостійна робота** |
| 58 год. | 82 години |
| **Вид контролю**: залік  |

*Примітка:*

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 35,6: 64,4

для заочної форми навчання – 8,9: 91,1

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета курсу** - сформувати в студентів знання про особливості вікових змін в організмі людини на кожному етапі онтогенезу, а також систему валеологічних знань, засновану на інтегративному підході; валеологічну культуру вчителя.

**Завдання курсу**:

**- теоретичні**: вивчити особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму під час його росту і розвитку; охарактеризувати основні фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі людини на кожному етапі онтогенезу; навести особливості впливу факторів середовища на організм людини, напрями цілеспрямованого збереження і поліпшення здоров’я.

***Студенти повинні знати:***

• загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;

• особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, теплорегуляції, виділення, вікові особливості функціонування мозку дитини, значення нервової системи в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв’язку організму з навколишнім середовищем;

• складники і чинники формування здорового способу життя;

• закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров’я сучасної людини;

• школознавчі аспекти валеологічних знань.

***Студенти повинні вміти:***

• визначати загальнобіологічні та спеціальні поняття;

• застосовувати конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, еволюційних особливостей, екологічних ситуацій;

• надавати першу медичну допомогу при травмах, кровотечах тощо.

• обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров’я;

• визначати основні чинники формування здорового способу життя;

• обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров’я;

• впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІДом, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

 Студент повинен ***володіти навичками*** самостійного засвоєння нових знань.

 Програма побудована відповідно до освітньо-кваліфікаційної характеристики та кваліфікаційних вимог навчального плану напрямів підготовки 035 Філологія, 014 Середня освіта, 015 Професійна освіта, рекомендується як предмет вибору вузу для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Програма складається з лекційного і практичного курсів.

 Лекційний курс передбачає отримання студентами основних знань про вікові особливості будови та функцій дитячого організму, гігієнічні вимоги до побудови навчально-виховного процесу та знайомить студентів зі способами

оцінки стану здоров’я та фізичного розвитку дітей і підлітків. Причинами виникнення, шляхами профілактики та корекції вад постави; відхилення у розвитку і порушення функції залоз внутрішньої секреції та їх профілактику;

функціональними характеристиками типів нервової системи у дітей, можливостями соціальної адаптації дітей з порушенням розумового розвитку;

впливом природних факторів на здоров’я людини; стан здоров’я населення України; взаємозв’язок стану здоров’я та фізичного розвитку; динаміку стану

здоров’я дітей і методи його оцінки; аспекти психічного здоров’я людини та її поведінки; питання гігієни навчання дітей і підлітків; гігієнічні питання благоустрою і обладнання навчально-виховних і оздоровчих закладів; соціально-педагогічні умови збереження здоров’я дітей; вплив здорового способу життя на здоров’я; валеологічне значення їжі;особливості раціонального харчування; аспекти репродуктивного здоров’я і статевого виховання; варіанти систем оздоровлення.

 На практичних заняттях студенти набувають практичних умінь та навичок оцінки стану здоров’я та фізичного розвитку дітей, планування навчально-виховного процесу із врахуванням гігієнічних вимог до нього для дітей різних

вікових категорій; опановують навички проведення санітарно-просвітницької роботи в школі.

 ***Міжпредметні зв’язки.*** Для успішного вивчення даної дисципліни студенту необхідні знання з біології людини, фізіології, біохімії, екології людини.

 Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 90 год., із них 18 год. – лекції, 14 год. – практичні заняття, 58 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль. Вивчення студентами навчальної дисципліни “Вікова фізіологія і валеологія” завершується складанням заліку.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Шифр** | **Зміст компетентності** |
| ЗК 3 | Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями |
| ЗК 4 | Здатність працювати в команді |
| ЗК 5 | Здатність спілкуватися державною українською мовою як усно, так і письмово |
| ЗК 7 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях |
| ЗК 8 | Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій |
| ФК 1 | Здатність до формування в учнів ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв’язків |
| ФК 3 | Здатність здійснювати об’єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів |
| ПК 3 | Здатність розкривати сутність біологічних явищ |
| ПК 7 | Здатність розкривати сутність здорового способу життя і охорони здоров’я |

***Результати вивчення дисципліни***

|  |  |
| --- | --- |
| **Шифр** | **Зміст результатів навчання**  |
| ПРН 4 | *Знає* та *розуміє* особливості навчання різнорідних груп учнів, *застосовує* диференціацію навчання, *організовує* освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів |
| ПРН 5 | *Оперує* базовими категоріями та поняттями  |
| ПРН 10 | Здатний проектувати психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище, ефективно працювати автономно та в команді,організовувати співпрацю учнів та комунікацію з їхніми батьками |
| ПРН 11 | Здатний цінувати різноманіття та мультикультурність, керуватися в педагогічній діяльності етичними нормами, принципами толерантності, діалогу й співробітництва |
| ПРН 16 | *Знає* будову й функції організму людини, основи здорового способу життя |
| ПРН 24 | *Розуміє і характеризує* вікові особливості росту та розвитку людини в різні онтогенетичні періоди, функціонування органів та їх систем |

**3. Програма навчальної дисципліни**

***Змістовий модуль 1. Вікові особливості розвитку та функціонального стану організму***

**Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку**

Мета та завдання вікової фізіології. Зв'язок вікової фізіології з іншими дисциплінами.

Поняття про ріст і розвиток організму. Основи вікової періодизації та оцінка фізичного розвитку організму. Поняття про онтогенез.

Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини. Критичні періоди онтогенезу.

Поняття про акселерацію і ретардацію. Організм як саморегульована система. Вплив різних чинників на ріст і розвиток ембріона і плода.

**Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату в різні періоди онтогенезу**

Значення опорно-рухової системи. Загальні відомості про скелет (форма, з’єднання, будова і хімічний склад кісток), ріст кісток, про роботу м’язів. Скоротність як основна властивість м’язів. М’язовий тонус і контрактура. Зміна

функціонального стану м’язів під впливом ЦНС.

Розвиток рухів у дітей. Вікові особливості нервово-м’язового апарата. Вікові особливості фізичного розвитку дітей. Профілактика та перша медична допомога при травматичних пошкодженнях опорно-рухового апарату.

Постава (фізіологічна, патологічна). Викривлення хребта людини. Сколіоз, лордотична постава, кіфотична постава, випрямлена постава, плоскостопість. Профілактика викривлень хребта та виникнення плоскостопості. Класифікація причини, ознаки, перша медична допомога і принципи лікування травматичних пошкоджень кісток, суглобів, м'язів.

 Розвиток трудової активності і координація рухів. Роль рухової активності у фізичному та психічному розвитку дітей. Підтримання здорового стану хребта і нормальної постави тіла.

**Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Онтогенез сенсорних систем**

Розвиток нервової системи у віковому аспекті. Координація нервових процесів у дітей та підлітків та її вдосконалення у процесі онтогенезу.

Розумова і фізична працездатність дитини. Урахування особливостей вищої нервової діяльності у виховному процесі. Динамічний стереотип як фізіологічна основа режиму дня.

Роль сенсорної інформації у розвитку дітей та підлітків. Морфо-функціональні особливості органів чуття у різні періоди онтогенезу.

**Тема 4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму**

Внутрішнє середовище організму. Вікові морфо-функціональні особливості крові і кровообігу. Робота серця.

Регуляція кровообігу. Гуморальна регуляція кровообігу. Вікові особливості органів кровообігу.

Причини, ознаки профілактика та невідкладна допомога при найбільш поширених вроджених та набутих захворюваннях серця. Перша медична допомога при загрозливих для життя і здоров’я людини станах.

Причини, ознаки і види кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах посттравматичних (капілярних, венозних, артеріальних, внутрішніх) і нетравматичних (легеневих, шлункових тощо).

Імунітет. Захисні фактори організму. Формування імунних реакцій у процесі розвитку дитини. Вікові особливості регуляції кровообігу.

Ембріональний розвиток органів дихання. Вікові особливості органів дихання.

Типи дихання. Регуляція дихання (рефлекторна регуляція, дихальний центр).

Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання.

**Тема 5. Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи**

Вікові зміни органів травлення. Особливості білкового, жирового, вуглеводневого обміну у людини. Значення води в процесі росту і розвитку дитини. Значення мінеральних солей та вітамінів у процесі росту і розвитку дитини. Норми та режим харчування.

Вплив несприятливого екологічного середовища на якість харчування. Інволюційні зміни органів травлення.

Фізіологічне значення залоз внутрішньої секреції та їх розвиток у процесі онтогенезу. Гормони та їх вплив на ріст і розвиток організму. Гормони і статеве дозрівання.

**Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров’я людини**

Предмет і завдання валеології. Основні поняття валеології. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування.

 Генетичні аспекти здоров’я. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм. Часова організація людини.

Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров’я у

збереженні здоров’я людей. Зміни умов існування людини в сучасному світі.

**Тема 7. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров’я**

Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Індивідуальні відмінності реагування на стрес.

Девіантна поведінка як соціальна проблема. Характерологічний аналіз різних видів девіацій: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія. Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки. Формування навичок безпеки поведінки щодо профілактики СНІДу.

**Тема 8. Медико-гігієнічне і статеве виховання дітей і підлітків**

 Проблеми статевого виховання дітей та підлітків. Венеричні хвороби та СНІД як результат випадкових статевих стосунків. Попередження вагітності і абортів у неповнолітніх. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.

 Валеологічні аспекти репродуктивного здоров’я. Репродуктивний потенціал. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. Статева культура.

**Тема 9. Невідкладна допомога у разі ушкоджень організму**

Невідкладна допомога у разі гострих отруєнь, вивихів. переломів, кровотеч, ураження електричним струмом.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назви змістових модулів і тем** | **Кількість годин** |
| **денна форма** | **Заочна форма** |
| усього  | у тому числі | усього  | у тому числі |
| л. | пр. |  |  | С.р. | л | пр. |  |  | с.р. |
| ***Змістовий модуль 1. Вікові особливості розвитку та функціонального стану основних систем організму***  |
| Тема1.Основні закономірності росту та розвитку організму |  8 |  2 |  2 |  |   | 4 | 12 | 2 | 2 |  |  | 8 |
| Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату в різні періоди онтогенезу | 10 |  2 |  |  |  | 8 | 10 |  |  |  |  | 10 |
| Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Онтогенез сенсорних систем |  12 |  2 |  2 |  |   | 8 | 10 |  |  |  |  | 10 |
| Тема 4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму | 14 |  2 |  4 |  |  | 8 | 14 | 2 | 2 |  |  | 10 |
| Тема 5. .Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи | 10 | 2 |  |  |  | 8 | 10 |  |  |  |  | 10 |
| **Разом за змістовим модулем 1** |  **54** | **10** |  **8** |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |
| ***Змістовий модуль 2. Охорона здоров’я дітей та підлітків*** |
| Тема 1. Валеологія як наука про індивідуальне здоров’я людини | 8 | 2 |  |  |  | 6 | 10 |  |  |  |  | 10 |
| Тема 2. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров’я | 14 | 2 | 2 |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  | 10 |
| Тема 3. Медико-гігієнічне істатеве виховання дітей і підлітків | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 | 10 |  |  |  |  | 10 |
| Тема 4. Невідкладна допомога у разі ушкодженьорганізму | 4 | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |
| **Разом за змістовим модулем 2** | **36** | **8** | **6** |  |  | **22** |  |  |  |  |  |  |
| **Усього годин** | **90** | **18** | **14** |  |  | **58** | **90** | **4** |  | **4** |  | **82** |

**5. ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**(денна форма навчання, факультет іноземної філології)**

***ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1***

Вікові особливості розвитку та функціонального стану основних систем організму

**Лекційний модуль:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Ріст і розвиток організму. Критичні періоди онтогенезу | 2 год. |
| 2. | Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату | 2 год. |
| 3. | Вікові особливості розвитку нервової системи | 2 год. |
| 4. | Вікові особливості функціонування кардіореспіраторної системи | 2 год. |
| 5. | Вікові особливості функціонування ендокринної системи | 2 год. |

**Практичний модуль:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Визначення основних антропометричних показників | 2 год. |
| 2. | Визначення властивостей уваги та різних видів пам’яті | 2 год. |
| 3. | Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи | 2 год. |
| 4. | Оцінка функціонального стану дихальної системи | 2 год. |

**Модуль самостійної роботи:**

***Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму - 4 год.***

1. Поняття про акселерацію і ретардацію. Організм як

саморегульована система 2 год.

1. Вплив різних чинників на ріст і розвиток ембріона і плода 2 год.

***Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату***

 ***в різні періоди онтогенезу - 8 год.***

1. Значення опорно-рухової системи. Загальні відомості про скелет

(форма, з’єднання, будова і хімічний склад кісток) 2 год.

1. Ріст кісток, робота м’язів. Скоротність як основна властивість

 м’язів. М’язовий тонус і контрактура 2 год.

1. Зміна функціонального стану м’язів під впливом ЦНС 2 год.
2. Роль рухової активності у фізичному та психічному

розвитку дітей 2 год.

***Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи.***

 ***Онтогенез сенсорних систем - 8 год.***

1. Особливості розумової і фізичної працездатності дитини 2 год.
2. Особливості вищої нервової діяльності та їх урахування

у виховному процесі 2 год.

1. Динамічний стереотип як фізіологічна основа режиму дня 2 год.
2. Роль сенсорної інформації у розвитку дітей та підлітків 2 год.

***Тема 4.******Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму - 8 год.***

1. Вікові морфо-функціональні особливості крові і кровообігу 2 год.
2. Робота серця. Регуляція кровообігу. Гуморальна регуляція 2 год.
3. Вікові особливості органів кровообігу 2 год.
4. Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання 2 год.

***Тема 5.******Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи - 8 год.***

1. Вплив несприятливого екологічного середовища

на якість харчування 2 год.

1. Інволюційні зміни органів травлення 2 год.
2. Фізіологічне значення залоз внутрішньої секреції та їх розвиток

 у процесі онтогенезу 2 год.

1. Гормони і статеве дозрівання 2 год.

***ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2***

Охорона здоров’я дітей та підлітків

**Лекційний модуль:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Предмет і завдання валеології. Складові здорового способу життя | 2 год. |
| 2. | Адаптація людини до стресогенних чинників довкілля | 2 год. |
| 3. | Особливості медико-гігієнічного та статевого виховання дітей і підлітків | 2 год. |
| 4. | Особливості надання невідкладної допомоги у разі ушкоджень органів і систем | 2 год. |

**Практичний модуль:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Розробка збалансованого харчового раціону | 2 год. |
| 2. | Визначення біологічного віку людини | 2 год. |
| 3.  | Адаптація людини до стресогенних чинників довкілля | 2 год. |

**Модуль самостійної роботи:**

***Тема 1. Валеологія як наука про індивідуальне здоров’я людини - 6 год.***

1. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти

і охорони здоров’я у збереженні здоров’я людей 2 год.

1. Зміни умов існування людини в сучасному світі 2 год.
2. Вимоги до освітлення та обладнання навчальної кімнати 2 год.

***Тема 2. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров’я - 10 год.***

1. Девіантна поведінка дитини як соціальна проблема 2 год.
2. Характерологічний аналіз різних видів девіацій:

вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія 2 год.

1. Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів

девіантної поведінки 2 год.

1. Адаптація людини до режиму рухової активності 2 год.
2. Адаптація людини до низьких і високих температур.

Правила загартовування організму 2 год.

***Тема 3. Медико-гігієнічне та статеве виховання дітей і підлітків - 6 год.***

Валеологічні аспекти репродуктивного здоров’я 2 год.

Генетична, сексуальна і психологічна сумісність 2 год.

Статева культура людини 2 год.

**Підсумкова тека:** письмова контрольна робота.

**5. ЗМІСТОВІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

заочна форма навчання

(факультетибіології, географії і екології; медичний факультет; факультет комп’ютерних наук, фізики, математики; факультет економіки і менеджменту; факультет філології і журналістики)

**Лекційний модуль:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Ріст і розвиток організму. Критичні періоди онтогенезу | 2 год. |

**Модуль самостійної роботи:**

***Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму - 8 год.***

1. Мета та завдання вікової фізіології. Зв'язок вікової фізіології

з іншими дисциплінами. 2 год.

2.Поняття про ріст і розвиток організму. Основи вікової періодизації

та оцінка фізичного розвитку організму. Поняття про онтогенез. 2 год.

3.Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини.

 Критичні періоди онтогенезу. 2 год.

4.Поняття про акселерацію і ретардацію. Вплив різних чинників

 на ріст і розвиток ембріона і плода. 2 год.

***Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату***

 ***в різні періоди онтогенезу - 10 год.***

1.Значення опорно-рухової системи. Загальні відомості про скелет

(форма, з’єднання, будова і хімічний склад кісток) 2 год.

2.Ріст кісток, робота м’язів. Скоротність як основна властивість

 м’язів. М’язовий тонус і контрактура 2 год.

3.Зміна функціонального стану м’язів під впливом ЦНС 2 год.

4.Роль рухової активності у фізичному та психічному розвитку

дітей 2 год.

5. Профілактика викривлень хребта та виникнення плоскостопості 2 год.

***Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи.***

 ***Онтогенез сенсорних систем -10 год.*** 1.Особливості розумової і фізичної працездатності дитини 2 год.

2.Особливості вищої нервової діяльності та їх урахування

у виховному процесі 2 год.

3.Динамічний стереотип як фізіологічна основа режиму дня 2 год.

4.Роль сенсорної інформації у розвитку дітей та підлітків 2 год.

5. Морфо-функціональні особливості органів чуття у різні періоди

 онтогенезу 2 год.

***Тема 4.******Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму - 10 год.***

1.Вікові морфо-функціональні особливості крові і кровообігу 2 год.

2.Причини, ознаки і види кровотеч. Невідкладна допомога

 при кровотечах 2 год.

3.Імунітет.Формування імунних реакцій у процесі розвитку дитини 2 год.

4.Типи дихання. Регуляція дихання 2 год.

5.Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання 2 год.

***Тема 5.******Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи - 10 год.***

1. Вплив несприятливого екологічного середовища

на якість харчування 2 год.

1. Інволюційні зміни органів травлення 2 год.
2. Фізіологічне значення залоз внутрішньої секреції та їх розвиток

 у процесі онтогенезу 2 год.

1. Гормони і статеве дозрівання 2 год.
2. Гормони та їх вплив на ріст і розвиток організму 2 год.

***Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров’я людини - 10 год.***

1.Сутність здорового способу життя людини та умови його формування 2 год.

2. Визначення біологічного віку 2 год.

3. Поняття про біоритми та їх механізм 2 год.

4,5.Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони

 здоров’я у збереженні здоров’я людей 4 год.

***Тема 7. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров’я - 10 год.***

1. Девіантна поведінка дитини як соціальна проблема 2 год.
2. Характерологічний аналіз різних видів девіацій:

вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія 2 год.

1. Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки 2 год.
2. Адаптація людини до режиму рухової активності 2 год.
3. Адаптація людини до низьких і високих температур.

Правила загартовування організму 2 год.

***Тема 8. Медико-гігієнічне та статеве виховання дітей і підлітків - 10 год.***

1.Проблеми статевого виховання дітей та підлітків 2 год.

2.Венеричні хвороби та СНІД як результат випадкових

 статевих стосунків 2 год.

3. Попередження вагітності і абортів у неповнолітніх 2 год.

4.Значення формування здорового способу життя в профілактиці

 захворювань 2 год.

5. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров’я 2 год.

***Тема 9. Невідкладна допомога у разі ушкоджень організму - 4 год.***

1. Невідкладна допомога у разі гострих отруєнь, кровотеч 2 год.
2. Невідкладна допомога у разі вивихів, переломів, ураження

електричним струмом 2 год.

**Підсумкова тека:** письмова контрольна робота.

 **6. Форми та методи навчання**

***Форми організації навчання***: лекції, лабораторні роботи, самостійна робота студентів (аудиторна та позааудиторна).

***Методи навчання:*** словесні (лекція, розповідь, пояснення, робота з книгою), наочні (демонстрації, ілюстрації), практичні (розрахункові задачі, тренувальні вправи).

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються також інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу: комп’ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, опрацювання дискусійних питань).

**7. Методи контролю**

 У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- ***Методи усного контролю*:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.

- ***Методи письмового контролю:*** модульне письмове тестування; звіт, реферат.

- ***Методи самоконтролю:*** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

 Навчальні досягнення студентів із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов’язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

 Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається при складанні заліку – письмовому теоретичному та практичному контролю. Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об’єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

 **8. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів**

 Оцінювання знань студентів за підсумкового контролю здійснюється на основі результатів поточного і проміжного контролю знань. Загальна підсумкова оцінка з дисципліни складається із суми балів за результатами поточного контролю та за виконання завдань, що виносяться на залік.

 Оцінювання знань студентів на основі даних ***поточного контролю*** відбувається:

 а) способом перевірки систематичності та активності роботи студента над вивченням програмного матеріалу дисципліни протягом семестру;

б) способом виконання ним двох модульних завдань.

 Контроль і оцінювання ***систематичності та активності роботи*** студента впродовж семестру здійснює викладач, який веде лабораторні заняття. Оцінюванню підлягають:

1) відповіді студентів і розв’язання задач на лабораторних заняттях, які оцінюються відповідно 0; 2,5; 5 балів кожне (при цьому викладач повинен опитати кожного студента не менше ніж 2 рази протягом семестру за умови регулярного відвідування останнім лабораторних занять);

2) активна робота студента на лабораторних заняттях: доповнення (максимальна оцінка 2,5 бала за правильні відповіді протягом одного заняття), висловлювання власної думки з обговорюваних питань та підготовка дискусійних, проблемних матеріалів з тих питань, що обговорюються на заняттях (максимальна оцінка 5 балів за роботу протягом одного заняття);

3) самостійна робота студентів - написання і презентація рефератів, міні-лекцій, експертної оцінки, підготовка бібліографії, кросворду з наданих тем (максимальна оцінка 5 балів) (див. Навчально-методичне забезпечення дисципліни).

 Усі бали, отримані студентом протягом семестру за систематичність та активність роботи над вивченням програмного матеріалу дисципліни, підсумовуються викладачем (загальна кількість не може перевищувати 70 балів).

 ***8.1. Критерiї оцiнки рiвня знань на практичних заняттях***

 Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у таблиці:

|  |  |
| --- | --- |
| Оцінка  |  Критерії оцінювання |
| «відмінно» | ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь. |
| «добре» | ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.Але у відповіді студента наявні незначні помилки. |
| «задовільно» | ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі,достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх за допомогою викладача. |
| «незадовільно» | виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлено початковими уявленнями про предмет вивчення. Така оцінка ставиться студенту, неспроможному до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни. |

 Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

* своєчасність виконання навчальних завдань;
* повний обсяг їх виконання;
* якість виконання навчальних завдань;
* самостійність виконання;
* творчий підхід у виконанні завдань;
* ініціативність у навчальній діяльності.

 ***8.2. Підсумкове оцінювання знань студента***

 Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100-бальною шкалою. Він складається з рейтингу з навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 70 балів, і рейтингу з атестації (диференційованого заліку або екзамену) - 30 балів. Атестація проводиться у формі письмової контрольної роботи. Рейтинг студента з дисципліни переводиться в національну оцінку та оцінку ЕСТS. Рiвень знань оцiнюється:

1.1. За шкалою ЕСТS – “А”, за шкалою навчального закладу 90 – 100 балiв, за нацiональною шкалою “**відмінно**” – студент дає вичерпнi, обгрунтованi, теоретично i практично вiрнi вiдповiдi не менш нiж на 90% запитань; рiшення задач та практичнi вправи вiрнi; демонструє знания пiдручникiв, посiбникiв, iнструкцiй; проводить узагальнення i висновки, акуратно оформляє завдання, був присутнiй на лекцiях, має конспект лекцiй, реферати з основних тем курсу.

1.2. За шкалою ЕСТS – “ВС” за шкалою навчального закладу 74 – 89 балiв, за нацiональною шкалою “**добре**”– студент володiє знаннями матерiалу на рiвнi 1.1, але допускає незначнi помилки у формуваннi термiнiв, категорiй i розрахункiв, за допомогою викладача швидко орiєнтується i знаходить правильнi вiдповiдi, був присутнiй на лекцiях, має конспект лекцiй, реферати з основних тем курсу.

1.3. За шкалою ЕСТS – “DЕ”, за шкалою навчального закладу 60 – 73 бали, за нацiональною шкалою “**задовільно**”– коли студент дає правильну вiдповiдь не менше нiж на 60% питань, або на всi запитання дає недостатньо обгрунтованi, невичерпнi вiдповiдi, допускає грубi помилки, якi виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявнiсть конспекту за темою завдань та самостiйнiсть.

1.4. За шкалою ЕСТS – “FX”, за шкалою навчального закладу 35 – 59 балiв, за нацiональною шкалою “**незадовiльно з можливiстю повторного складання**” – студент дає правильну вiдповiдь не менше нiж на 35% питань, або на всi запитання дає необгрунтованi, невичерпнi вiдповiдi, допускає грубi помилки, якi частково виправляє за допомогою викладача. Має неповний конспект лекцiй.

1.5. За шкалою ЕСТS – “F”, за шкалою навчального закладу менше 35 балiв, за нацiональною шкалою “**незадовiльно з обов’язковим повторним курсом**” – коли студент дає правильну вiдповiдь менше нiж на 35% питань, або на всi запитання дає необгрунтованi, невичерпнi вiдповiдi; допускає грубi помилки, не має конспекту лекцiй, не виконує завдання у встановленi термiни.

**9. Методичне забезпечення дисципліни**

1. опорні конспекти лекцій;

2. навчальні посібники;

3. робоча навчальна програма;

4. збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;

5. засоби підсумкового контролю (комплекти друкованих завдань для підсумкового контролю);

6**.** завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія».

**9. Рекомендована література**

**Базова (основна) література:**

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. –

К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 384 с.

2. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.

3. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник / В.Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

4. Єрошкіна, Т.В. Основи санології: навч. посіб. / Т. В. Єрошкіна. – Д.: РВВ. ДНУ, 2007. – 84 с.

5. Іващук Л.Ю. Валеологія. Навчальний посібник/ Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.

6. Полушкін П. М. За здоровий спосіб життя: навч. посіб. / П. М. Полушкін, Т. В. Єрошкіна, В. О. Татаровський, О. В. Хандюк. – Д.: ДНУ, 2006.

– 72 с.

7. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г.

Брыксина - 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 456 с.

8. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія / А. Г. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. –

272 с.

9. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебное пособие для педагогических институтов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д.

А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 318 с.

10. Щупак, Н. Б. Харчування і здоров’я людини / Н. Б. Щупак, Г. А. Дунаєвський – К.: Здоров’я, 1998. – 136 с.

**Допоміжна література:**

1. Айзман Р. И. Возростная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учебное пособие/ Р. И. Айзман, Я. Л Завьялова, Н. Ф. Лысова, В. М. Ширшова. - М.: СУИ, 2009. – 398 с.

2. Головацький А. С. Анатомія людини. У трьої томах. Том перший / А. С. Головацький, В. Г. Черкасов, М. Р. Сапін, Я .І. Федонюк. – Вінниця: Нова книга, 2006.- 368 с.

3. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни:

Курс лекцій / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.

4. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини: Підручник / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.

5. Свиридов О. І. Анатомія людини: Підручник / За ред. І. І. Бобрика. – К.: Вища шк., 2000. – 399 с.

**Інтернет-ресурси:**

1. [***http://www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/LifeSafety.htm***](http://www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/LifeSafety.htm)

2. Медичний портал - [***http://www.zdorovya.in.ua***](http://www.zdorovya.in.ua)

3. Українські підручники онлайн - [***http://pidruchniki.ws***](http://pidruchniki.ws)