

**Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
Хіміко-біологічний факультет  
Кафедра анатомії та фізіології людини і тварин**

<b>Назва курсу</b> Нормативний/вибірковий	<i>Вікова фізіологія та валеологія</i> Нормативний
<b>Ступінь освіти</b> Бакалавр/магістр/доктор філософії <b>Освітня програма</b>	<i>Бакалавр</i> <i>Освітня програма «Середня освіта. Мова і література (німецька). Мова і література(англійська)».</i>
<b>Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)</b>	2020-2021/ 1 семестр / I курс
<b>Викладач</b>	<i>Станішевська Тетяна Іванівна</i>
<b>Профайл викладача</b>	<a href="mailto:http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/stanishevaska-tetyana-ivanivna/">mailto:http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/stanishevaska-tetyana-ivanivna/</a>
<b>Контактний тел.</b>	(0619) 44-04-63 +380967907181
<b>E-mail:</b>	stanisch@ukr.net
<b>Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького</b>	<a href="mailto:http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=461">mailto:http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=461</a>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації: згідно графіку роботи кафедри анатомії та фізіології людини і тварин. Онлайн-консультації: через систему ЦОДТ МДПУ імені Богдана Хмельницького.</i>

### **1. АНОТАЦІЯ.**

Навчальна дисципліна «Вікова фізіологія та валеологія» з циклу обов'язкових компонентів освітньої програми здобувачів вищої освіти «Середня освіта. Мова і література (німецька). Мова і література(англійська)». Спеціальність 014.02 Середня освіта (мова і література(німецька)).

Навчальна програма дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти системи сучасних знань щодо фізіологічних особливостей організму в різні періоди онтогенезу, теоретичних питань науки про здоров'я, обґрунтування заходів щодо охорони, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям дітей і підлітків шкільного віку, створення стійкої мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, формування оздоровчого світогляду та вивчення комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

## **2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ**

*Мета дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» полягає в наданні студентам сучасних знань про закономірності розвитку фізіологічних функцій та регуляторних систем організму людини у процесі індивідуального розвитку; у формуванні валеологічної культури майбутнього спеціаліста, озброєного знаннями з вікової фізіології та валеології, і вміннями надання першої домедичної допомоги, які необхідні для забезпечення збереження здоров'я і життя учнів.*

*Завдання курсу «Вікова фізіологія та валеологія»:*

*теоретичні: сформувані у студентів загальне уявлення про вікові особливості організму, що розвивається, його взаємодію з навколишнім середовищем; ознайомити із закономірностями, які визначають принципи збереження та зміцнення здоров'я, умов високої працездатності людини у різних видах діяльності; сформувані у студентів елементи організаційної роботи з особами різного віку, враховуючи їх фізіологічні особливості;*

*практичні – оволодіти методами проведення антропометричних та фізіологічних досліджень: спостереження, експеримент, моделювання; навчитися аналізувати фізіологічні показники функціонування систем людського організму для різних вікових груп.*

*У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:** головні закономірності росту та розвитку людини на всіх етапах онтогенезу; особливості функціонування цілісного організму, його систем, органів, тканин і клітин на різних етапах онтогенезу; методичні особливості застосування фізіологічних методів оцінки функціонального стану людей різного віку; основні види захворювань, вірогідність виникнення яких підвищена на різних етапах онтогенезу; заходи попередження розвитку патологічних станів у людей різних вікових груп.*

***Вміти:** розуміти взаємозв'язок вікової фізіології з іншими науками, знати її методи та вміти використовувати їх у професійній діяльності; розуміти особливості взаємодії людини і природи, сутність протиріч між ними, критичні та сенситивні періоди розвитку людського організму; розраховувати вікову норму фізіологічних показників організму; оцінювати функціональний стан всього організму та його окремих органів і систем у людей різного віку; планувати роботу, аналізувати процеси і розробляти і заходи, що попереджують розвиток захворювань та забезпечують нормальний рівень життєдіяльності людей різних вікових груп; самостійно аналізувати фізіологічні показники та планувати фізіологічні дослідження тощо.*

## **3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ (ОЗП-04 Вікова фізіологія та валеологія)**

*Загальні компетентності (ЗК):*

**ЗК-1** Етичні установки. Дотримання етичних принципів; здатність цінувати різноманіття та мультикультурність; здатність критичного осмислення проблем у навчанні та/або професійній діяльності; міцне знання професії на практиці.

**ЗК-5** Групова робота. Здатність до міжособистісного спілкування; комунікаційні навички, здатність до самокритики, навички роботи в команді, відповідальність за оцінку стратегічного розвитку команди.

**ЗК-7** Інклюзивна освіта. Здатність організувати освітній процес, використовуючи сучасні педагогічні технології інклюзивної освіти

*Спеціальні (фахові, предметні компетентності) (ФК):*

**ФК-6** Здатність керувати пізнавальною діяльністю школярів, знаходити найбільш ефективні способи впливу на учнів, урахувавши їх психологічні особливості, створювати і згуртовувати колектив з метою вирішення освітніх завдань.

**ФК-8** Здатність здійснювати емоційно-експресивний вплив на учнівську аудиторію.

**ФК-11** Здатність використовувати методи та засоби ефективного управління охороною праці та поліпшення умов праці з урахуванням досягнень науково-технічного прогресу та міжнародного досвіду, а також усвідомлення нерозривної єдності успішної професійної діяльності з обов'язковим дотриманням вимог безпеки праці.

**ФК-13** Здатність творчо та конструктивно підходити до вирішення нестандартних ситуацій професійної діяльності.

#### **4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (РН)**

**РН 32** - фундаментальних наук, в обсязі, необхідному для освоєння загальнопрофесійних дисциплін.

**РН 33** - в галузі інформатики й сучасних інформаційних технологій в освіті й науці.

**РН 34** - основних тенденцій методики викладання німецької/ англійської мови у загальноосвітніх навчальних закладах.

**РН Р1** - основ загально-теоретичних та професійних дисциплін у обсязі, необхідному для проведення науково-дослідної роботи.

**РН Р3** - сутності особистісно-зорієнтованого педагогічного спілкування з учнями.

**РН 338** - уміння використовувати новітні освітні технології, програмне забезпечення й сучасні технічні засоби навчання, створювати відеотрейлери, презентації.

**РН 339** - демонструвати знання методів та засобів безпеки життєдіяльності.

**РН 3311** – бути готовими і вміти організувати освітній процес, використовуючи педагогічні технології інклюзивної освіти.

#### **5. ОБСЯГ КУРСУ**

Вид заняття	Загальна кількість	лекції	практичні заняття	самостійна робота
Кількість годин	90	18	14	58

## 6. ПОЛІТИКИ КУРСУ

- Курс передбачає роботу в колективі
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом
- Вчасно виконувати завдання семінарів та питань самостійної роботи;
- Вчасно та самостійно виконувати контрольні завдання
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач вищої освіти повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання.

## 7. СТРУКТУРА КУРСУ

### 7.1 СТРУКТУРА КУРСУ (ЗАГАЛЬНА)

Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література Інформаційні ресурси	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
<b>БЛОК 1. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого організму. Нервово-гуморальна регуляція функцій організму.</b>						
10	Тема 1. Закономірності і росту та розвитку організму. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.	Лекційні заняття – 2 год. Практичні заняття – 2 год. Самостійна робота – 9 год.	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання	5	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
10	Тема 2. Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.	Лекційні заняття – 2 год. Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання	5	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)

10	Тема 3. Вища нервова діяльність, її становлення в онтогенезі. Умовні рефлекси. Механізм їх виникнення. Безумовні рефлекси. Нейрофізіологічні механізми сприйняття та уваги, мотивації, емоцій та поведінкових реакцій.	Лекційні заняття – 2 год. Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 10, 15 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання, тестові завдання	5	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
10	Тема 4. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринної системи організму людини.	Лекційні заняття – 2 год. Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання, тестові завдання	5	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
10	Тема 5. Вікові особливості сенсорних систем. Профілактика порушень зору та слуху у дітей.	Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання	5	впродовж третього навчального семестру (перший періодичний контроль)
Блок 2. Вікові особливості фізіологічних систем, профілактика їх захворювань. Охорона здоров'я дітей та підлітків.						
10	Тема 6. Анатомо-фізіологічні особливості вегетативних систем організму. Профілактика	Лекційні заняття – 2 год. Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання	5	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)

	їх захворювань.					контроль)
10	Тема 7. Вікові анатомо-фізіологічні особливості системи травлення, обміну речовин. Гігієнічні вимоги до режиму харчування.	Лекційні заняття – 2 год. Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання	5	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
10	Тема 8. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.	Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання, тестові завдання	5	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)
10	Тема 9. Біоритми, їх значення у плануванні навчання, харчування, відпочинку школярів.	Лекційні заняття – 2 год. Практичне заняття (2 год.) Самостійна робота (3 год.)	Література: 1, 2, 3, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Відповіді на питання	5	впродовж третього навчального семестру (другий періодичний контроль)

### 17.2. СТРУКТУРА КУРСУ (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
1. Закономірності росту та розвитку організму. Вікова періодизація, критичні періоди розвитку організму.	1.Предмет, завдання, методи вікової фізіології. 2.Організм як єдине ціле, саморегулююча система. 3.Поняття про ріст і розвиток дитячого організму, зміна пропорцій тіла на різних етапах онтогенезу. 4.Сенситивні, критичні періоди розвитку організму. 5.Вікова періодизація індивідуального розвитку організму людини.

<p>2. Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біологічне значення центральної нервової системи для людини.</li> <li>2. Загальний план будови нервової системи.</li> <li>3. Структурно-функціональна організація нервової системи</li> <li>4. Будова синапу.</li> <li>5. Поняття рефлексу. Рефлекторна дуга.</li> <li>6. Властивості нервової системи.</li> <li>7. Вікові особливості розвитку центральної нервової системи людини.</li> <li>8. Профілактика захворювань нервової системи у дітей та підлітків.</li> </ol>
<p>3. Типи вищої нервової діяльності. Гігієна порушення вищої нервової діяльності дітей шкільного віку та їх профілактика.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Типи вищої нервової діяльності.</li> <li>2. Особливості вищої нервової діяльності дитини.</li> <li>3. Сон та його гігієнічне значення</li> <li>4. Порушення вищої нервової діяльності дітей шкільного віку та їх профілактика.</li> <li>5. Стрес: різновиди, механізми виникнення, біологічне значення.</li> </ol>
<p>4. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринної системи організму людини.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біологічне значення залоз внутрішньої секреції.</li> <li>2. Будова і функції ендокринних залоз.</li> <li>3. Регуляція діяльності ендокринних залоз.</li> </ol>
<p>5. Вікові анатомо-фізіологічні особливості внутрішньої середовища організму.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внутрішнє середовище організму.</li> <li>2. Функції, склад і кількість крові.</li> <li>3. Плазма крові.</li> <li>4. Будова і функції еритроцитів.</li> <li>5. Будова і функції лейкоцитів.</li> <li>6. Будова і функції тромбоцитів. Зсідання крові.</li> <li>7. Групи крові. Переливання крові.</li> </ol>
<p>6. Вікові анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної системи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Будова серця і судин.</li> <li>2. Цикл роботи серця. Вікові зміни серця.</li> <li>3. Рух крові по судинах.</li> <li>4. Велике і мале кола кровообігу. Особливості кровообігу у плода.</li> <li>5. Регуляція кровообігу.</li> </ol>
<p>7. Вікові анатомо-фізіологічні особливості системи дихання. Профілактика захворювань її у дітей та підлітків.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Газообмін у легенях і тканинах.</li> <li>2. Регуляція дихання.</li> <li>3. Хвороби дихальної системи та заходи запобігання їм.</li> </ol>
<p>8. Вікові особливості системи травлення. Профілактика захворювань органів травної системи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Травлення в порожнині шлунка.</li> <li>2. Травлення в кишечнику.</li> <li>3. Всмоктування у травному каналі.</li> <li>4. Інфекційні захворювання органів травної системи та заходи їхньої профілактики.</li> <li>5. Хвороби органів травної системи.</li> <li>6. Перша допомога при харчових отруєннях.</li> </ol>
<p>9. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоров'я і здоровий спосіб життя.</li> <li>2. Соціальні і психологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.</li> <li>3. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї.</li> </ol>

### 7.3. СТРУКТУРА КУРСУ (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Теми практичних занять	Зміст практичних занять
Основні методи визначення фізичного розвитку дітей та підлітків.	<p>Теоретична частина</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закономірності росту і розвитку організму.</li> <li>2. Вікова періодизація.</li> <li>3. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини.</li> </ol> <p>Практична частина</p> <p>Оволодіти методикою проведення соматоскопії, соматометрії та фізіометрії.</p> <p>Навчитися проводити самооцінку фізичного розвитку організму.</p>
Фізіологія нервової системи дітей різного віку.	<p>Теоретична частина.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальний план будови нервової системи.</li> <li>2. Властивості нервової системи.</li> <li>3. Поняття про рефлекс. Рефлекторна дуга.</li> <li>4. Основні етапи розвитку нервової системи.</li> </ol> <p>Практична частина.</p> <p>Розглянути мікроскопічну будову нейрону, провести аналіз рефлекторної дуги, експериментально довести необхідність цілісності усіх її ланцюгів. Простежити за протіканням деяких пропріоцептивних рефлексів людини.</p>
Фізіологія вищої нервової діяльності людини. Визначення типу вищої нервової діяльності людини.	<p>Теоретична частина.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умовні й безумовні рефлекси. Вікові особливості формування умовних рефлексів.</li> <li>2. Типи вищої нервової діяльності дитини.</li> <li>3. Інтегральні процеси ЦНС як основа психічних функцій.</li> <li>4. Нейрофізіологічні механізми сну і неспання. Режим дня школяра.</li> </ol> <p>Практична частина.</p> <p>Визначити тип вищої нервової діяльності за показниками сили рівноваги та рухливості нервових процесів, що проявляються в навчальній діяльності.</p>
Фізіологія сенсорних систем.	<p>Теоретична частина.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття сенсорної системи.</li> <li>2. Морфофункціональні особливості органів зору у дітей і підлітків:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а) будова ока; функції веселкової оболонки органів зору у дітей і підлітків;</li> <li>б) оптична система ока; акомодация, короткозорість, далекозорість;</li> <li>в) гострота зору, поле зору.</li> </ol> </li> </ol>



	<p>3. Гігієна зору. Гігієнічні вимоги до освітлення.  4. Вікові особливості зорового аналізатора.  Практична частина.  Визначити гостроту зору. Виявити сліпу пляму.  Дослід Маріотта.  Визначення порогу смакової чутливості.  Дослідити кісткову і повітряну провідності звуку.</p>
<p>Визначення функціонального стану серцево-судинної системи у дітей і підлітків у стані спокою та після дозованого фізичного навантаження.</p>	<p>Теоретична частина.  1. Кров та її значення для організму. Склад крові. Анемія та її профілактика.  2. Кровообіг. Серце, ріст і функції в онтогенезі.  3. Кров'яний тиск, його зміни на різних етапах розвитку людини. Регуляція кровообігу та його вікові особливості.  4. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.  Практична частина.  Простежити за характером змін показників серцево-судинної системи після фізичного навантаження порівняно зі станом спокою.</p>
<p>Визначення функціонального стану системи дихання у дітей і підлітків.</p>	<p>Теоретична частина.  1. Загальний план будови дихальної системи.  2. Газообмін у легенях. Дихальний рух. Вікові зміни дихальних рухів.  3. Нервово-гуморальна регуляція дихання.  4. Основні захворювання дихальної системи і способи їх запобігання у школярів.  5. Вплив фізичного навантаження на дихання у дітей і підлітків.  Практична частина.  Визначити ЖЄЛ та її складові: дихальний об'єм повітря, резервний об'єм видиху та вдиху.</p>
<p>Харчування людини та гігієнічні вимоги до його організації. Розрахунок фізіологічних потреб у харчових речовинах та енергії для людей різних вікових категорій.</p>	<p>Теоретична частина.  1. Загальний план будови дихальної системи.  2. Газообмін у легенях. Дихальний рух. Вікові зміни дихальних рухів.  3. Нервово-гуморальна регуляція дихання.  4. Основні захворювання дихальної системи і способи їх запобігання у школярів.  5. Вплив фізичного навантаження на дихання у дітей і підлітків.  Практична частина.  Визначити ЖЄЛ та її складові: дихальний об'єм повітря, резервний об'єм видиху та вдиху.</p>

## 7.4 СТРУКТУРА КУРСУ (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

<i>Тема для самостійного опрацювання</i>	<i>Зміст теми</i>
<i>Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вікові особливості опорно-рухового апарату.</li> <li>2. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.</li> <li>3. Дитячий травматизм. Роль вчителя у попередженні дитячих травм.</li> <li>4. Невідкладна долікарська допомога у разі переломів.</li> </ol>
<i>Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема психоневрологічних захворювань і стресових станів у дітей.</li> <li>2. Поняття неврозу, причини, види.</li> <li>3. Уявлення про стрес, його стадії.</li> <li>4. Роль психогігієни. Валеологізація навчального процесу.</li> </ol>
<i>Анатомо-вікові особливості сенсорних систем організму.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профілактика порушення зору та слуху у дітей.</li> <li>2. Профілактика порушення зору у дітей і підлітків.</li> <li>3. Вікові особливості зорових рефлексорних реакцій.</li> <li>4. Хвороби вуха та гігієна слуху. Профілактика негативного впливу "шкільного" шуму на організм школяра.</li> </ol>
<i>Вікові особливості будови і функцій ендокринних залоз.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захворювання ендокринних залоз.</li> <li>2. Поняття про гіпо- і гіперфункцію залоз внутрішньої секреції.</li> </ol>
<i>Імунітет, особливості його формування у дітей</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імунітет, особливості його формування у дітей.</li> <li>2. Поняття алергії та алергенів, профілактика загострення алергічних хвороб.</li> </ol>
<i>Профілактика захворювань серцево-судинної системи у дітей та підлітків.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профілактика захворювань серцево-судинної системи у дітей та підлітків.</li> <li>2. Профілактика та перша допомога при серцево-судинних захворюваннях і кровотечах.</li> <li>3. Тренування серцево-судинної системи.</li> <li>4. Етапи серцево-легеневої реанімації.</li> </ol>
<i>Профілактика захворювань системи дихання.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості будови та функції органів дихання у дитячому віці.</li> <li>2. Зміни фізико-хімічних властивостей повітря в навчальних приміщеннях.</li> <li>3. Фізіологічне обґрунтування гігієнічних вимог до повітрообміну в навчальних приміщеннях.</li> </ol>
<i>Профілактика порушень обміну речовин у дітей, підлітків.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості будови та функцій органів травлення на різних вікових етапах розвитку організму дітей і підлітків.</li> <li>2. Профілактика порушень обміну речовин у дітей: ожиріння, дистрофії, рахіту та авітамінозу.</li> <li>3. Невідкладна долікарська допомога у разі отруєнь</li> </ol>

<p><b>Типи біоритмів</b></p>	<p>1.Поняття про стомлення. Прояв стомлення в поведінкових реакціях, у зниженні розумової працездатності.</p> <p>2.Міри, фактори й умови підтримки працездатності на відносно високому рівні в процесі навчальної діяльності.</p> <p>3.Гігієнічні основи розпорядку дня школярів. Вимоги до учбового навантаження.</p> <p>4.Зміни працездатності, вищої нервової діяльності й регуляції вегетативних функцій у дітей і підлітків при систематичному недосипанні.</p>
------------------------------	--

## 8. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ТА ВИМОГИ

<p><b>Загальна система оцінювання курсу</b></p>	<p>За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролю (ПКР), результати яких є складником результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2). Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР): <math>КТ = ПК + ПКР</math>. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів. Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60 % від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40 % балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів. Результати поточного контролю обчислюються як середньозважена оцінок (<math>X_{ср}</math>) за діяльність студента на практичних (семінарських) заняттях, що входять в число певної контрольної точки. Для трансферу середньозваженої оцінки (<math>X_{ср}</math>) в бали, що входять до 40 % балів контрольної точки (КТ), треба скористатися формулою: <math>ПК = (X_{ср}) * 20 / 5</math>. Таким чином, якщо за поточний контроль (ПК) видів діяльності студента на всіх заняттях <math>X_{ср} = 4.1</math> бали, які були до періодичного контролю (ПКР), то їх перерахування на 20 балів здійснюється так: <math>ПК = 4.1 * 20 / 5 = 4.1 * 4 = 16.4 // 16</math> (балів). За періодичний контроль (ПКР) студентом отримано 30 балів. Тоді за контрольну точку (КТ) буде отримано <math>КТ = ПК + ПКР = 16 + 30 = 46</math> (балів).</p> <p>Студент має право на підвищення результату тільки одного періодичного контролю (ПКР) протягом двох тижнів після його складання у випадку отримання незадовільної оцінки. Якщо підсумковим контролем вивчення дисципліни є диференційований або недиференційований залік, то набраних таким чином 60 і більше балів достатньо для його зарахування.</p> <p>Якщо підсумковим контролем є екзамен, на його складання надається 100 балів за виконання тестів (або задач чи завдань іншого виду). Загальний рейтинг з дисципліни (ЗР) складається з суми балів (Е), отриманих на екзамені, і підсумкової оцінки (ПО) та ділиться навпіл. <math>ЗР = (ПО + Е) / 2</math></p>
<p><b>Практичні заняття</b></p>	<p>«5» – студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки</p>

	<p>вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«4» – студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Студент здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.</p> <p>«3» – студент в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.</p> <p>«2» – студент не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.</p>
<p><b>Умови допуску до підсумкового контролю</b></p>	<p>Студент, який навчається стабільно на «відмінні» оцінки і саме такі оцінки має за періодичні контролю, накопичує впродовж вивчення навчального курсу 90 і більше балів, має право не складати екзамен з даної дисципліни.</p> <p>Студент зобов'язаний відпрацювати всі пропущені семінарські заняття протягом двох тижнів. Невідпрацьовані заняття (невиконання навчального плану) є підставою для недопущення студента до підсумкового контролю.</p>

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

### ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підруч. / [В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк, Т.І. Станішевська та ін.] ; за заг. ред. І.П. Аносова - Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2008. – 434 с.
2. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: практикум / [І.П. Аносов, Л.В. Антоновська, Н.Г. Сидоряк Н.Г. та ін.]. – Мелітополь: Видавничий будинок ММД, 2012. – 121 с.
3. Вікова фізіологія та валеологія: зошит для практичних робіт / [Т.І. Станішевська, Н.Г. Сидоряк, Л.В. Антоновська Л.В. та ін.]; за заг.ред. І.П. Аносова – Мелітополь: Видавничий будинок ММД, 2020. – 72 с.

4. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.І. – 146 с.
5. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.ІІ. – 146 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
7. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.

### *ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА*

1. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
2. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
3. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум / За ред. Плахтія П.Д.: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: П. П. Мошак М.І., 2005. – 208 с.
4. Медико-біологічні основи валеології / За ред. Плахтія П.Д. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учебн. пособ. для студ. пед. вузов / Ю.А. Ермолаев. – М.: Высшая школа, 1985. – 384 с.
6. Наливайко Н. В. Невідкладна допомога у разі гострих патологічних та екстремальних станів: навч.-метод. посібник / Н. В. Наливайко, Л. О. Баклицька, Н. Д. Крижановська, З.М. Яремко. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. – 196 с.
7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-тов / Хрипкова А.Г., Андропова М.В., Фарбер Д.А. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
8. Безруких М.М. Физиология развития ребёнка. Руководство по возрастной физиологии / М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – М.: МПСУ, 2010. – 768 с.
9. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2009. – 148 с.
10. Готовність дитини до школи / [Л. Богуславська, С. Гончаренко, Л. Кондратенко та ін.]; за заг. ред. С. Максименка, О. Главник. – К.: Главник, 2004. – 112 с.
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ермолаев Ю.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
12. Маруненко І.М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій / Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. – [2-е. вид.]. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.
13. Назарова Е.Н. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для студ. высш. пед. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
14. Плахтій П.Д. Основи вікової фізіології: Навчальний посібник / О.П. Бодян, І.В. Сущева, О.І. Циганівська / За ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: П.П. Буйницький О.А., 2006. – 152 с.
15. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія. Тести / П. Д. Плахтій, О.Ф. Головка, О.І. Циганівська. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. (Студія «РУТА»), 2007. – 120 с.
16. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебн. пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыскина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.

## **1. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. <mailto:http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fiziologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/stanishavska-tetyana-ivanivna/>
2. [hb.mdpu.org.ua](http://hb.mdpu.org.ua)
3. [www.zdorovya.in.ua](http://www.zdorovya.in.ua)
4. <http://uk.wikipedia.org>