

**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> <i>Нормативний</i>
<b>Ступінь освіти</b> Бакалавр/магістр/доктор філософії <b>Освітня програма</b>	<i>Бакалавр</i> <i>Дошкільна освіта. Логопедія</i> <i>Початкова освіта. Інклюзивна освіта</i> <i>Початкова освіта. Іноземна мова</i>
<b>Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)</b>	<i>2021-2022/ 1 семестр / I курс</i>
<b>Викладач</b>	<i>Станішевська Тетяна Іванівна</i>
<b>Профайл викладача</b>	<a href="http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/stanishevaska-tetyana-ivanivna/">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>	<i>(0619) 44-04-63 +380967907181</i>
<b>E-mail:</b>	<i>stanisch@ukr.net</i>
<b>Сторінка курсу в ЦОДТ МДПУ ім. Б.Хмельницького</b>	<a href="http://www.dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=461">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 загальної підготовки здобувачів вищої освіти «Середня освіта. Українська мова і література», спеціальність 014.01 Середня освіта (Українська мова і література).

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 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 у 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, уміннями 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, експерименту, моделювання; навчитися аналізувати фізіологічні показники функціонування систем людського організму для різних вікових груп.*

*У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати**: головні закономірності росту та розвитку людини на основних етапах постнатального 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 етапах онтогенезу дошкільного та шкільного віку; заходи попередження розвитку патологічних станів у дітей дошкільного та шкільного віку.*

***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, 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 дітей дошкільного та шкільного віку; планувати роботу, аналізувати процеси і розробляти і заходи, що попереджують розвиток захворювань та забезпечують нормальний рівень життєдіяльності дітей різних вікових груп у взаємозв'язку з їх індивідуально-типологічними особливостями; самостійно аналізувати фізіологічні показники та планувати фізіологічні дослідження тощо.*

## **3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ (ОК-03 Вікова фізіологія та валеологія)**

**ІК** - Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

**ЗК 10.** Здатність організувати освітній процес на засадах педагогічного партнерства з урахуванням можливостей для створення сприятливих психологічних умов для здоров'я, безпеки і соціальної інтеграції осіб, що навчаються.

**ФК03.** Здатність реалізовувати сучасні підходи до організації та здійснення освітнього процесу згідно з вимогами педагогіки, психології, вікової фізіології й валеології, а також відповідно до норм безпеки життєдіяльності.

**ФК12.** Відповідальність за забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

#### **4. ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (ПРН)**

**ПРН18.** Бути здатним до рефлексії, мати навички оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності й обдуманого вибору шляхів їх вирішення.

**ПРН 29.** Забезпечувати охорону життя й здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

#### **5. ОБСЯГ КУРСУ**

<b>Вид заняття</b>	<b>Загальна кількість</b>	<b>лекції</b>	<b>практичні заняття</b>	<b>самостійна робота</b>
<b>Кількість годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>60</b>

#### **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 практичних занять 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 – 6 год.	Література: 3, 4, 5, 6, 10 Інформаційні ресурси: 1,3,4	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання практичної роботи з визначення фізичного розвитку організму. Відповіді на питання.	5	впродовж першого 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 (6 год.)	Література: 3, 4, 5, 6, 10 Інформаційні ресурси: 1,3	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання практичної роботи з визначення ланцюгів рефлекторної дуги, роботи з мікроскопом. Тестові завдання.	5	впродовж першого 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 (6 год.)	Література: 3, 4, 5, 6, 12 Інформаційні ресурси: 1,3	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання практичної роботи з визначення типу вищої діяльності, властивостей нервової системи. Усне опитування.	5	впродовж першого навчального семестру (перший періодичний контроль)
8	Тема 4. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринної системи організму людини.	Лекційні заняття – 2 год. Самостійна робота (6 год.)	Література:1, 3, 4, 5, 6, 7, 11 Інформаційні ресурси: 1,3	Опрацювання теоретичного матеріалу.  Підготовка рефератів за бажанням.	5	впродовж першого 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 (8 год.)	Література:1, 3, 4, 5, 6, 7, 10 Інформаційні ресурси: 1,2,3	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання практичної роботи з визначення гостроти зору, порогу збудження аналізаторів. Співбесіда.	5	впродовж першого навчального семестру (перший періодичний контроль)
Блок 2. Вікові особливості фізіологічних систем, профілактика їх захворювань. Охорона здоров'я дітей та підлітків.						
14	Тема 6. Анатомо-фізіологічні особливості вегетативних систем	Лекційні заняття – 4 год. Практичне заняття (4 год.) Самостійна робота (6 год.)	Література: 3, 4, 5, 6 Інформаційні ресурси: 1,3	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання практичної роботи з	5	впродовж першого навчального семестру (другий

	організму. Профілактика їх захворювань.			функціональн ого визначення роботи ССС і системи дихання. Усне опитування.		періодичн ий 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 (6 год.)	Література: 2, 3, 4, 5, 8 Інформаційні ресурси: 1,2,3	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання практичної роботи з визначення основного обміну речовин в організмі. Складання денного раціону. Усне опитування.	5	впродовж третього навчально го семестру (другий періодичн ий контроль)
9	Тема 8. Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.	Самостійна робота (8 год.)	Література:1, 3, 4, 5, 6, 14 Інформаційні ресурси: 1,3	Опрацювання теоретичного матеріалу з формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.	5	впродовж першого навчально го семестру (другий періодичн ий контроль)
9	Тема 9. Біоритми, їх значення у плануванні навчання, харчування, відпочинку школярів.	Самостійна робота (8 год.)	Література: 3, 4, 5, 6, 10 Інформаційні ресурси: 1,3, 4	Опрацювання теоретичного матеріалу з біоритмів і їх значення у плануванні навчання, харчування, відпочинку школярів.	5	впродовж першого навчально го семестру (другий періодичн ий контроль)

## 7.2. СТРУКТУРА КУРСУ (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
1. Закономірності росту та розвитку організму. Вікова періодизація, критичні періоди розвитку організму.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Предмет, завдання, методи вікової фізіології.</li> <li>2.Організм як єдине ціле, саморегулююча система.</li> <li>3.Поняття про ріст і розвиток дитячого організму, зміна пропорцій тіла на різних етапах онтогенезу.</li> <li>4.Сенситивні, критичні періоди розвитку організму.</li> <li>5.Вікова періодизація індивідуального розвитку організму людини.</li> </ol>
2. Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.	<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>
3. Типи вищої нервової діяльності. Гігієна порушення вищої нервової діяльності дітей шкільного віку та їх профілактика.	<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>
4. Вікові анатомо-фізіологічні особливості ендокринної системи організму людини.	<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>
5. Вікові анатомо-фізіологічні особливості внутрішньої середовища організму.	<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>
6. Вікові анатомо-фізіологічні особливості серцево-судинної системи.	<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>
7. Вікові анатомо-фізіологічні особливості системи дихання. Профілактика захворювань її у дітей та підлітків.	<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>
8. Вікові особливості системи травлення. Профілактика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Травлення в порожнині шлунка.</li> <li>2.Травлення в кишечнику.</li> </ol>

захворювань органів травної системи.	<p>3.Всмоктування у травному каналі.</p> <p>4.Інфекційні захворювання органів травної системи та заходи їхньої профілактики.</p> <p>5.Хвороби органів травної системи.</p> <p>6. Перша допомога при харчових отруєннях.</p>
--------------------------------------	---

### 7.3. СТРУКТУРА КУРСУ (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Теми практичних занять	Зміст практичних занять
Основні методи визначення фізичного розвитку дітей та підлітків.	<p>Теоретична частина</p> <p>1. Закономірності росту і розвитку організму.</p> <p>2. Вікова періодизація.</p> <p>3. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини.</p> <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> <p>1.Загальний план будови нервової системи.</p> <p>2.Властивості нервової системи.</p> <p>3.Поняття про рефлекс. Рефлекторна дуга.</p> <p>4.Основні етапи розвитку нервової системи.</p> <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> <p>1.Умовні й безумовні рефлекси. Вікові особливості формування умовних рефлексів.</p> <p>2.Типи вищої нервової діяльності дитини.</p> <p>3.Інтегральні процеси ЦНС як основа психічних функцій.</p> <p>4. Нейрофізіологічні механізми сну і неспання. Режим дня школяра.</p> <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> <p>1. Поняття сенсорної системи.</p> <p>2. Морфофункціональні особливості органів зору у дітей</p>



	<p>і підлітків:</p> <p>а) будова ока; функції веселкової оболонки органів зору у дітей і підлітків;</p> <p>б) оптична система ока; акомодация, короткозорість, далекозорість;</p> <p>в) гострота зору, поле зору.</p> <p>3. Гігієна зору. Гігієнічні вимоги до освітлення.</p> <p>4. Вікові особливості зорового аналізатора.</p> <p>Практична частина.</p> <p>Визначити гостроту зору. Виявити сліпу пляму.</p> <p>Дослід Маріотта.</p> <p>Визначення порогу смакової чутливості.</p> <p>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.</p> <p>1.Кров та її значення для організму. Склад крові. Анемія та її профілактика.</p> <p>2.Кровообіг. Серце, ріст і функції в онтогенезі.</p> <p>3.Кров'яний тиск, його зміни на різних етапах розвитку людини. Регуляція кровообігу та його вікові особливості.</p> <p>4.Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.</p> <p>Практична частина.</p> <p>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.</p> <p>1.Загальний план будови дихальної системи.</p> <p>2. Газообмін у легенях. Дихальний рух. Вікові зміни дихальних рухів.</p> <p>3. Нервово-гуморальна регуляція дихання.</p> <p>4. Основні захворювання дихальної системи і способи їх запобігання у школярів.</p> <p>5. Вплив фізичного навантаження на дихання у дітей і підлітків.</p> <p>Практична частина.</p> <p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальний план будови дихальної системи.</li> <li>2. Газообмін у легенях. Дихальний рух. Вікові зміни дихальних рухів.</li> <li>3. Нервово-гуморальна регуляція дихання.</li> <li>4. Основні захворювання дихальної системи і способи їх запобігання у школярів.</li> <li>5. Вплив фізичного навантаження на дихання у дітей і підлітків.</li> </ol> <p>Практична частина.</p> <p>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>
<p><i>Профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків.</i></p>	<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>
<p><i>Вікові особливості нервової системи, профілактика її захворювань у дітей та підлітків.</i></p>	<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>
<p><i>Анатомо-вікові особливості сенсорних систем організму.</i></p>	<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 рефлекторних реакцій.</li> <li>4. Хвороби вуха та гігієна слуху. Профілактика негативного впливу "шкільного" шуму на організм школяра.</li> </ol>
<p><i>Вікові особливості будови і функцій ендокринних залоз.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захворювання ендокринних залоз.</li> <li>2. Поняття про гіпо- і гіперфункцію залоз внутрішньої секреції.</li> </ol>
<p><i>Імунітет, особливості його формування у дітей</i></p>	<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>
<p><i>Профілактика захворювань серцево-судинної системи у дітей та підлітків.</i></p>	<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</li> </ol>

	захворюваннях і кровотечах. 3.Тренування серцево-судинної системи. 4. Етапи серцево-легеневої реанімації.
Профілактика захворювань системи дихання.	1.Особливості будови та функції органів дихання у дитячому віці. 2.Зміни фізико-хімічних властивостей повітря в навчальних приміщеннях. 3.Фізіологічне обґрунтування гігієнічних вимог до повітрообміну в навчальних приміщеннях.
Профілактика порушень обміну речовин у дітей, підлітків.	1.Особливості будови та функцій органів травлення на різних вікових етапах розвитку організму дітей і підлітків. 2.Профілактика порушень обміну речовин у дітей: ожиріння, дистрофії, рахіту та авітамінозу. 3. Невідкладна долікарська допомога у разі отруєнь
Значення формування здорового способу життя в профілактиці захворювань.	1.Здоров'я і здоровий спосіб життя. 2.Соціальні і психологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. 3. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї.
Типи біоритмів	1.Поняття про стомлення. Прояв стомлення в поведінкових реакціях, у зниженні розумової працездатності. 2.Міри, фактори й умови підтримки працездатності на відносно високому рівні в процесі навчальної діяльності. 3.Гігієнічні основи розпорядку дня школярів. Вимоги до учбового навантаження. 4.Зміни працездатності, вищої нервової діяльності й регуляції вегетативних функцій у дітей і підлітків при систематичному недосипанні.

## 8. Методи навчання

Види контролю: поточний, періодичний, підсумковий (семестровий).

Методи, які будуть використані для оцінювання результатів навчання: усний; письмовий (перший та другий періодичний контроль (контрольні роботи)); тестовий контроль; практична перевірка під час практичних занять; контроль виконання завдань самостійної роботи (реферати, презентації); **підсумковий** (семестровий) – екзамен.

**Періодичний контроль** складається з двох контрольних робіт (перший та другий періодичний контроль). Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на три розгорнуті питання. Перша контрольна робота включає питання з тем **БЛОК 1. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого організму. Нервово-гуморальна регуляція функцій організму.** Друга контрольна робота охоплює теми **Блока 2. Вікові особливості фізіологічних систем, профілактика їх захворювань. Охорона здоров'я дітей та підлітків.** Екзаменаційний білет включає тестові завдання та відповіді на три розгорнуті питання з усіх тем, які входять до програми освітнього компоненту.

## ***КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВІДПОВІДНО ДО ВИДІВ КОНТРОЛЮ***

Контроль за видами діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом поточного оцінювання знань (під час семінарських занять), контролю виконання завдань самостійної роботи (презентації, усні доповіді), періодичного контролю (2-і контрольні точки), екзамену. За результатами суми двох періодичних контрольних робіт, оцінки за поточний контроль та екзаменаційної оцінки виставляється підсумкова оцінка за національною, 100-бальною шкалами і ECTS.

Загальна система оцінювання курсу здійснюється згідно з Положенням про бально-накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького №34/01-05 від 28. 10.2019 р.

### ***Критерії оцінювання поточного контролю на семінарських заняттях (усне, письмове опитування):***

«5» – здобувач 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 вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«4» – здобувач 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. Здобувач 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.

«3» – здобувач 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.

«2» – здобувач 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.

### ***Критерії оцінювання періодичного контролю***

Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання. Максимальна кількість балів – 30.

Десять тестових завдань по 1 бали – 10 балів.

Три розгорнуті питання по 10 балів.

Розгорнуті відповіді на завдання оцінюються за 10-бальною шкалою: **10-9 балів:** здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможний мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу. **8-7 балів:** здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дав відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми, але ще не зовсім правильно може використати знання на практиці. Має незначні помилки у викладі матеріалу. **6-5 бали:** здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал; не дає вичерпної відповіді на контенті питання. **4-3 бали:** здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні. **1-2 балів:** здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі, допускаючи при цьому суттєві неточності. **0 балів:** відповідь відсутня

### **Критерії оцінювання підсумкового (семестрового) контролю**

Підсумковий контроль з дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» відбувається у формі екзамену. Екзаменаційний білет включає тестові завдання та відповіді на три розгорнуті питання. Максимальна кількість балів 100.

Тестові завдання 20 тестів по 1 бали.

Розгорнуті відповіді на три завдання оцінюються за 30-бальною шкалою.

**25-30 балів:** здобувач дає вичерпну відповідь на поставлене питання і виявляє глибокі ґрунтовні знання з певної теми. Спроможний мислити нестандартно, давати оригінальне тлумачення проблем, здатність самостійно інтерпретувати, узагальнювати, робити висновки на основі конкретного матеріалу. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

**19-24 балів:** здобувач правильно і майже в достатньому обсязі дав відповідь на поставлене питання, що підтверджує його глибокі знання з предмета, показав розуміння теми. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації.

**13-18 бали:** здобувач недостатньо орієнтується в матеріалі, поверхово сприймає його зміст, не завжди може самостійно проаналізувати запропонований матеріал. Не здатен виділяти суттєві ознаки вивченого.

**7-12 бали:** здобувач допускає суттєві помилки у викладі матеріалу, порушує логіку відповіді, відтворює матеріал на елементарному рівні. Допускає багато суттєвих помилок у викладенні матеріалу.

**1-6 балів:** здобувач не зміг викласти зміст питання, погано орієнтується в матеріалі. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого.

**0 балів:** відповідь відсутня.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

### **ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.І. – 146 с.
2. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.ІІ. – 146 с.

3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.

#### **ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА**

7. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
8. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум / За ред. Плахтія П.Д.: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: П. П. Мошак М.І., 2005. – 208 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. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
12. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ермолаев Ю.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.
13. 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.
14. Медико-біологічні основи валеології / За ред. Плахтія П.Д. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.
15. 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.
16. 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.
17. 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.

#### **1. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. [http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fiziologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/stanishevskata-tetyana-ivanivna/](mailto:http://hb.mdpu.org.ua/kafedra-anatomiyi-i-fizyologiyi-lyudyny-i-tvaryn/sklad-kafedry-anatomiyi-i-fiziologiyi-lyudyny-ta-tvaryn/stanishevskata-tetyana-ivanivna/)
2. <https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=616>
3. [www.zdorovya.in.ua](http://www.zdorovya.in.ua)
4. <http://uk.wikipedia.org>
5. [www.likar.uz.ua](http://www.likar.uz.ua)