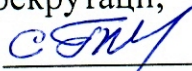


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації,
проф. Даврилюк С. В. 

Протокол № 6

від «15» березня 2017 р.

№6.15032017653

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ

РОБОЧА ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

підготовки	бакалаврів
напряму	6.040203 Фізика

Луцьк – 2017

Робоча програма навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія»
для студентів галузі знань 0402 «Фізика», напряму підготовки 6.040203
«Фізика»

” ___ ” _____, 20__ р. – 16 с.

Розробники: Індика С. Я. кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Рецензент: Бслікова Н.О. доктор педагогічних наук, професор, завідувач
кафедри фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського
національного університету імені Лесі Українки.

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри
теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 8 від 09. 02. 2017 р.

/Завідувач кафедри: _____  Бслікова Н.О.

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною
комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
протокол № 5 від 15. 02. 2017 р.

Голова науково-методичної  комісії інституту _____ (Мудрик Ж.С.)

Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою
університету

протокол № ___ від ___. ___. 20__ р.

1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів <u>3</u>	0402 Фізика	вибіркова
Модулів <u>1</u>	6.040203 Фізика	Рік підготовки <u>3</u>
Змістових модулів <u>3</u>		Семестр: <u>6</u>
ІНДЗ: є		Лекції: <u>20</u> год.
Загальна кількість годин <u>108</u>		Практичні: <u>14</u> год.
Тижневих годин (для денної форми навчання): <u>2</u>	бакалавр	Самостійна робота: <u>37</u> год.
аудиторних: <u>34</u> год.		Індивідуальна робота: 37 год.
самостійної роботи: <u>37</u> год. індивідуальної роботи: 37 год.		Форма контролю: <u>залік</u> (<u>6 семестр</u>)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Мета курсу – висвітлити особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, функції органів, систем органів і організму в цілому в міру його росту і розвитку, своєрідність функції на кожному віковому етапі; формування оздоровчого світогляду та поведінки людини, створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я; навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

2.2. Завдання курсу:

- сформувати у студентів науково-матеріалістичний світогляд про закономірності росту та розвитку людини на різних етапах онтогенезу;
- викласти теоретичні основи вікової фізіології і валеології та методологічні особливості застосування отриманих знань на практиці;
- дати уявлення про сучасний стан розвитку відомостей про вікові особливості організму, що розвивається, його взаєминах з навколишнім середовищем;
- озброїти знаннями закономірностей, що визначають принципи збереження і зміцнення здоров'я дітей, умов високої працездатності учнів у різних видах учбово-пізнавальної діяльності;
- поглибити і розширити загальнотеоретичну, біологічну та методичну підготовку студентів.

2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, терморегуляції, 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;
- валеологічне значення їжі;
- особливості раціонального харчування;
- аспекти репродуктивного здоров'я і статевого виховання;
- 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;

- 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 СНІДу, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Загальні закономірності росту та розвитку людського організму

Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму

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. Принцип системогенезу та випереджаючого розвитку органів та функціональних систем у дітей та підлітків. Біологічна особливість репродукції людини. Вплив різних чинників на ріст і розвиток ембріона і плода.

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

Вікові особливості росту кісток. Вікові особливості хімічного складу кісток. Вікові особливості скелету. Вікові і функціональні зміни з'єднань кісток. Розвиток і вікові особливості м'язів. Вікові зміни рухової діяльності та координації рухів. Геронтологічні зміни опорно-рухового апарату. Розвиток трудової активності і координація рухів. Роль руху у фізичному і психічному розвитку дітей. Підтримання здорового стану хребта і нормальної постави тіла.

Змістовий модуль II. Функціональний стан та розвиток основних систем організму

Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Розвиток вищої нервової діяльності. Онтогенез сенсорних систем

Ембріональний розвиток нервової системи. Анатомо-фізіологічні особливості нервової системи у новонароджених. Розвиток нервової системи у віковому аспекті. Координація нервових процесів у дітей та підлітків та її вдосконалення у процесі онтогенезу. Типи ВНД у дітей. Розвиток емоцій в постнатальному онтогенезі. Фізіологічні основи мови. Формування поведінки в онтогенезі. Розвиток механізмів уваги та пам'яті в онтогенезі. 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

Морфо-фізіологічні особливості системи крові та кровообігу на різних етапах онтогенезу. Особливості кровообігу плода. Зміни кровообігу, пов'язані з актом народження. 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). Перший вдих новонародженого. Особливості системи зовнішнього дихання у плоду. Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання. Геронтологічні зміни органів дихання.

Тема 5. Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи

Ембріональний розвиток травної системи. Вікові зміни органів травлення. Особливості процесів травлення після переходу на загальний харчовий раціон. Особливості білкового, жирового, вуглеводного 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.

Змістовий модуль III. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві

Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини

Джерела та історія розвитку валеології. Предмет і завдання валеології. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. 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 на сучасному етапі.

Тема 7. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я

Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу. 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. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. Статева культура.

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		Лек.	Практ. (семін.)	Консультації	Сам. роб.	Контр. роботи
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Загальні закономірності росту та розвитку людського організму						
Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму	16	2	2	6	6	-
Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату у різні періоди онтогенезу	12	2	2	4	4	-
Разом за змістовим модулем 1	28	4	4	10	10	-
Змістовий модуль 2 Функціональний стан та розвиток основних систем організму						
Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Розвиток вищої нервової діяльності. Онтогенез сенсорних систем.	18	4	2	6	6	-
Тема 4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму	14	2	2	5	5	-
Тема 5. Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи	12	2	2	4	4	-
Разом за змістовим модулем 2	44	8	6	15	15	-
Змістовий модуль 3. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві						
Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини	18	4	2	6	6	-
Тема 7. Адаптаційний	18	4	2	6	6	-

потенціал людини як критерій здоров'я						
Разом за змістовим модулем 3	36	8	4	12	12	-
Усього годин	108	20	14	37	37	-

5. Теми практичних (семінарських) занять

Таблиця 3

№ з/п	Тема	К-ть годин
Змістовий модуль 1. Загальні закономірності росту та розвитку людського організму		
1	<p style="text-align: center;">Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму</p> <p>Перелік питань для обговорення (для семінарських занять):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про ріст і розвиток організму. 2. Основи вікової періодизації та оцінка фізичного розвитку організму. 3. Поняття про онтогенез. 4. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини. 5. Критичні періоди онтогенезу. 6. Поняття про акселерацію і ретардацію. 7. Вплив різних чинників на ріст і розвиток ембріона і плода. 	2
2	<p style="text-align: center;">Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату у різні періоди онтогенезу</p> <p>Перелік питань для обговорення (для семінарських занять):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вікові особливості росту кісток. 2. Вікові особливості скелету. 3. Вікові і функціональні зміни з'єднань кісток. 4. Розвиток і вікові особливості м'язів. 5. Вікові зміни рухової діяльності та координації рухів. 	2
Змістовий модуль 2 Функціональний стан та розвиток основних систем організму		
3	<p style="text-align: center;">Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Розвиток вищої нервової діяльності. Онтогенез сенсорних систем</p> <p>Перелік питань для обговорення (для семінарських занять):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ембріональний розвиток нервової системи. 2. Розвиток нервової системи у віковому аспекті. 3. Типи ВНД у дітей. 4. Розумова і фізична працездатність дитини. 5. Морфо-функціональні особливості органів чуття у різні періоди онтогенезу. 	2
4	<p style="text-align: center;">Тема 4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму</p> <p>Перелік питань для обговорення (для семінарських занять):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морфо-фізіологічні особливості системи крові та кровообігу на різних етапах онтогенезу. 2. Формування імунних реакцій у процесі розвитку дитини. 3. Вікові особливості органів дихання. 	2

	4. Типи дихання. 5. Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання.	
5	<p align="center">Тема 5. Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи</p> <p align="center">Перелік питань для обговорення (для семінарських занять):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вікові зміни органів травлення. 2. Особливості білкового, жирового, вуглеводного обміну у людини. 3. Значення води в процесі росту і розвитку дитини. 4. Значення мінеральних солей та вітамінів у процесі росту і розвитку дитини. 5. Норми та режим харчування. 6. Фізіологічне значення залоз внутрішньої секреції та їх розвиток у процесі онтогенезу. 7. Гормони та їх вплив на ріст і розвиток організму. 	2
Змістовий модуль 3. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві		
6	<p align="center">Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини</p> <p align="center">Перелік питань для обговорення (для семінарських занять):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет і завдання валеології. 2. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни. 3. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними. 4. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. 5. Генетичні аспекти здоров'я. 6. Визначення біологічного віку. 7. Поняття про біоритми та їх механізм. 	2
7	<p align="center">Тема 7. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я</p> <p align="center">Перелік питань для обговорення (для семінарських занять):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. 2. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. 3. Характерологічний аналіз різних видів девіацій: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія. 4. Формування навичок безпеки поведінки щодо профілактики СНІДу. 5. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. 	2
	Разом:	14

6. Консультації

Таблиця 4

№ з/п	Тема	К-ть годин
Змістовий модуль 1. Загальні закономірності росту та розвитку людського організму		
1	<p align="center">Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біологічна особливість репродукції людини. 	6
2	<p align="center">Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату у різні періоди онтогенезу</p>	4

	1. Розвиток трудової активності і координація рухів. 2. Підтримання здорового стану хребта і нормальної постави тіла.	
	Змістовий модуль 2 Функціональний стан та розвиток основних систем організму	
3	Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Розвиток вищої нервової діяльності. Онтогенез сенсорних систем 1. Розвиток емоцій в постнатальному онтогенезі. 2. Урахування особливостей вищої нервової діяльності у виховному процесі.	6
4	Тема 4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму 1. Формування імунних реакцій у процесі розвитку дитини. 2. Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання.	5
5	Тема 5. Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи 1. Норми та режим харчування.	4
Змістовий модуль 3. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві		
6	Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини 1. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. 2. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.	6
7	Тема 7. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я 1. Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки. 2. Репродуктивний потенціал. 3.	6
	Разом	37

7. Самостійна робота

Таблиця 5

№ з/п	Тема	К-ть годин
Змістовий модуль 1. Загальні закономірності росту та розвитку людського організму		
1	Тема 1. Основні закономірності росту та розвитку організму Перелік питань для опрацювання: 1. Організм як саморегульована система. 2. Принцип системогенезу та випереджаючого розвитку органів та функціональних систем у дітей та підлітків.	6
2	Тема 2. Функціональні особливості розвитку опорно-рухового апарату у різні періоди онтогенезу Перелік питань для опрацювання: 1. Вікові особливості хімічного складу кісток. 2. Геронтологічні зміни опорно-рухового апарату. 3. Роль руху у фізичному і психічному розвитку дітей.	4

	Змістовий модуль 2 Функціональний стан та розвиток основних систем організму	
3	<p>Тема 3. Основні етапи розвитку нервової системи. Розвиток вищої нервової діяльності. Онтогенез сенсорних систем Перелік питань для опрацювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анатомо-фізіологічні особливості нервової системи у новонароджених. 2. Координація нервових процесів у дітей та підлітків та її вдосконалення у процесі онтогенезу. 3. Фізіологічні основи мови. 4. Формування поведінки в онтогенезі. 5. Розвиток механізмів уваги та пам'яті в онтогенезі. 6. Динамічний стереотип як фізіологічна основа режиму дня. Урахування особливостей вищої нервової діяльності у виховному процесі. 7. Роль сенсорної інформації у розвитку дітей та підлітків. 	6
4	<p>Тема 4. Вікові особливості кардіореспіраторної системи та імунологічного захисту організму Перелік питань для опрацювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морфо-фізіологічні особливості системи крові та кровообігу на різних етапах онтогенезу. 2. Вікові особливості органів дихання. 3. Типи дихання. 	5
5	<p>Тема 5. Вікові особливості системи органів травлення та ендокринної системи Перелік питань для опрацювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вікові зміни органів травлення. 2. Особливості білкового, жирового, вуглеводного обміну у людини. 3. Значення води в процесі росту і розвитку дитини. 4. Значення мінеральних солей та вітамінів у процесі росту і розвитку дитини. 5. Фізіологічне значення залоз внутрішньої секреції та їх розвиток у процесі онтогенезу. 6. Гормони та їх вплив на ріст і розвиток організму. 	4
Змістовий модуль 3. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві		
6	<p>Тема 6. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я людини Перелік питань для опрацювання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Джерела та історія розвитку валеології. 2. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко. 3. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. 4. Часова організація людини. 5. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. 6. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. 	6
7	<p>Тема 7. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я Перелік питань для опрацювання:</p>	6

	1. Психологія і концепція стресу. 2. Індивідуальні відмінності реагування на стрес. 3. Девіантна поведінка як соціальна проблема. 4. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. 5. Статева культура.	
	Разом	37

8. Індивідуальні науково-дослідні завдання

Індивідуальні завдання виконується у вигляді написання реферату.

Реферат – це стислий виклад змісту кількох наукових праць, що стосуються певної проблеми.

Основна мета реферату – передача цілісної інформації, одержаної з різних джерел, на основі кількох текстів відповідно до теми необхідно створити одну цілісну працю, з продуманою структурою, чітким і логічним викладом думок.

Структура реферату: реферат складається з таких частин: план, власне текст реферату, висновки, список використаних джерел.

Вимоги до оформлення: титульна сторінка оформляється відповідно до стандартного зразка, об'єм – 7-10 друкованих сторінок (14 кегль, 1,5 інтервал), оформлення літератури відповідно до встановлених вимог.

Студент може вибрати тему реферату самостійно з визначених тем програмою.

9. Методи навчання: словесні, практичні, наочні.

10. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

Питання підготовки до заліку

1. Мета та завдання вікової фізіології.
2. Зв'язок вікової фізіології з іншими дисциплінами.
3. Поняття про ріст і розвиток організму.
4. Основи вікової періодизації та оцінка фізичного розвитку організму.
Поняття про онтогенез.
5. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини.
6. Критичні періоди онтогенезу.
7. Поняття про акселерацію і ретардацію.
8. Принцип системогенезу та випереджаючого розвитку органів та функціональних систем у дітей та підлітків.
9. Вплив різних чинників на ріст і розвиток ембріона і плода.
10. Вікові особливості росту кісток.
11. Вікові особливості хімічного складу кісток.
12. Вікові особливості скелету.
13. Вікові і функціональні зміни з'єднань кісток.
14. Розвиток і вікові особливості м'язів.
15. Вікові зміни рухової діяльності та координації рухів.

16. Геронтологічні зміни опорно-рухового апарату.
17. Роль руху у фізичному і психічному розвитку дітей.
18. Підтримання здорового стану хребта і нормальної постави тіла.
19. Ембріональний розвиток нервової системи.
20. Анатомо-фізіологічні особливості нервової системи у новонароджених.
21. Розвиток нервової системи у віковому аспекті.
22. Координація нервових процесів у дітей та підлітків та її вдосконалення у процесі онтогенезу.
23. Типи ВНД у дітей.
24. Розвиток емоцій в постнатальному онтогенезі.
25. Фізіологічні основи мови.
26. Формування поведінки в онтогенезі.
27. Розвиток механізмів уваги та пам'яті в онтогенезі.
28. Розумова і фізична працездатність дитини.
29. Урахування особливостей вищої нервової діяльності у виховному процесі.
30. Роль сенсорної інформації у розвитку дітей та підлітків.
31. Морфо-функціональні особливості органів чуття у різні періоди онтогенезу.
32. Морфо-фізіологічні особливості системи крові та кровообігу на різних етапах онтогенезу.
33. Формування імунних реакцій у процесі розвитку дитини.
34. Вікові особливості регуляції кровообігу.
35. Ембріональний розвиток органів дихання.
36. Вікові особливості органів дихання.
37. Перший вдих новонародженого.
38. Вікові зміни функціональних та об'ємних показників дихання.
39. Ембріональний розвиток травної системи.
40. Вікові зміни органів травлення.
41. Особливості білкового, жирового, вуглеводного обміну у людини.
42. Значення води в процесі росту і розвитку дитини.
43. Значення мінеральних солей та вітамінів у процесі росту і розвитку дитини.
44. Норми та режим харчування.
45. Фізіологічне значення залоз внутрішньої секреції та їх розвиток у процесі онтогенезу.
46. Гормони та їх вплив на ріст і розвиток організму.
47. Гормони і статеве дозрівання.
48. Джерела та історія розвитку валеології.
49. Предмет і завдання валеології.
50. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни.
51. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними.
52. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко.
53. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування.

- 54.Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.
- 55.Генетичні аспекти здоров'я.
- 56.Визначення біологічного віку.
- 57.Поняття про біоритми та їх механізм.
- 58.Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.
- 59.Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення.
- 60.Стрес як неспецифічний адаптаційний процес.
- 61.Девіантна поведінка як соціальна проблема.
- 62.Характерологічний аналіз різних видів девіацій: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія.
- 63.Формування навичок безпеки поведінки щодо профілактики СНІДу.
- 64.Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я.
- 65.Генетична, сексуальна і психологічна сумісність. Статева культура.

11. Методи та засоби діагностики успішності навчання: практичні заняття, самостійні роботи, модульні контрольні роботи, тестові завдання, опитування, залік.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Дисципліна «Вікова фізіологія та валеологія» складається з трьох змістових модулів та її вивчення передбачає виконання ІНДЗ. У цьому випадку підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за:

1. поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 30 балів);
2. виконання ІНДЗ, які зараховуються у поточний контроль (максимум 10 балів);
3. МКР (максимум 60 балів).

МКР проходить у вигляді написання тестових завдань двох рівнів складності.

Таблиця 6

Поточний контроль (мах = 40 балів)						Модульний контроль (мах = 60 балів)		Заг. к-сть балів	
Модуль 1				Модуль 2	Модуль 3				
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		ІНДЗ	МКР1		МКР2
T1	T2	T3	T4-5	T6	T7	10	30	30	100
3	3	4	10	5	5				

Шкала оцінювання (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи (проекту), практики	для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Добре	
75 - 81	C		
67 -74	D		
60 - 66	E	Задовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)
1 – 59	Fx	Незадовільно	

13. Методичне забезпечення

Методичні розробки для самопідготовки студентів до семінарських занять з «Вікової фізіології». Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни, ілюстративні матеріали у вигляді схем, таблиць, мультимедійні презентації.

14. Список джерел

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 [Текст]: 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 [Текст]: 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 [Текст] / Н. Б. Щупак, Г. А. Дунаєвський – К.: Здоров'я, 1998. – 136 с.

Допоміжна література:

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

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

13. 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.

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

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