

**Міністерство освіти і науки України**  
**Центральноукраїнський державний педагогічний університет**  
**імені Володимира Винниченка**

Кафедра спеціальної освіти та здоров'я людини

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри**

доц. Козлова В.А.

Протокол № 1 від «29» серпня 2018 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Вікова фізіологія та валеологія»**

галузь 01 Освіта/Педагогіка  
(шифр галузі і назва галузі знань)

спеціальність 014 Середня освіта

предметна спеціальність 014.07 Середня освіта (Географія)  
(код і назва спеціальності (предметної спеціальності))

освітня програма Середня освіта (Географія та Історія)  
(назва освітньої програми)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)  
(назва рівня вищої освіти)

факультет природничо-географічний  
(назва інституту, факультету, відділення)

форма навчання денна  
(денна, заочна)

2018-2019 навчальний рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» для студентів за спеціальністю/напрямом 014 «Середня освіта (Географія та Історія)»

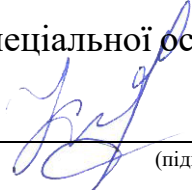
Розробник: Козлова В.А., доцент, кандидат педагогічних наук

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спеціальної освіти та здоров'я людини

Протокол від «29» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спеціальної освіти та здоров'я людини

«29» серпня 2018 року

  
\_\_\_\_\_ (Козлова В.А.)  
(підпис)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	01 Освіта / Педагогіка014 Середня освіта (Географія)	Нормативна
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	ОПП: Середня освіта (Географія та Історія)	<b>Рік підготовки:</b>
Загальна кількість годин - 90		1-й
		<b>Семестр</b>
		2-й
		<b>Лекції</b>
		18 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		16 год.
		<b>Консультації</b>
		---
		<b>Самостійна робота</b>
		56 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>
		Вид контролю: залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** полягає у формуванні в студентів теоретичних знань та практичних навичок щодо сучасних концепцій онтогенезу людини з урахуванням новітніх досягнень в галузі антропології, фізіології, валеології; в ознайомленні з морфологічними та функціональними змінами на різних етапах вікового розвитку дітей.

**Завдання:** ознайомити майбутніх педагогів з функціонуванням систем людського організму; з гігієнічними вимогами, що забезпечують нормальний розвиток школярів; з новітніми психолого-педагогічними засобами формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** вікові особливості будови, функціонування органів і систем організму в онтогенезі; основні морфологічні та функціональні особливості вищої нервової діяльності, серцево-судинної, дихальної, травної систем і т.д.; сучасні вимоги до раціонального харчування, його вплив на здоров'я дітей; профілактичні заходи щодо попередження різноманітних захворювань;

**уміти:** орієнтуватися в фізіологічній термінології і користуватися нею; самостійно визначати основні показники функціонального стану органів дихання, травлення, кровообігу, опорно-рухового апарату і т.д.; складати раціон харчування дітей; використовувати уміння і навички в реалізації програми здорового способу життя; фізіологічно та гігієнічно правильно організувати навчально-виховний процес; зберігати, зміцнювати і підтримувати здоров'я вихованців; формувати потреби у чіткій мотивації до ведення здорового способу життя дітей та молоді.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми в студента мають бути сформовані такі **компетентності**:

**Інтегральна компетентність** – здатність розв'язувати професійні проблеми та спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів психолого-педагогічних, географічних та історичних наук, характеризуються комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в основній (базовій) середній школі; застосовувати інноваційні технології в роботі, критично та творчо мислити.

**Загальні компетентності:**

**ЗК6** – навички забезпечення безпеки життєдіяльності та здорового способу життя, збереження здоров'я і високої працездатності.

**Фахові компетентності:**

**ФК12** – здатність планувати та конструювати процес навчання географії та історії в школі відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, з врахуванням гігієнічних вимог, основних дидактичних принципів, вікових та індивідуальних особливостей учнів із застосуванням сучасних методик і освітніх технологій, у тому числі й інформаційних.

**Програмні результати навчання**

**ПРН4** – *знає* психолого-педагогічні аспекти навчання і виховання учнів, сучасні теоретичні та прикладні основи методики навчання географії та історії в загальноосвітній школі;

**ПРН5** – *знає* вимоги безпеки життєдіяльності й охорони праці в загальноосвітньому навчальному закладі;

**ПРН19** – планує та конструює процес навчання географії та історії в школі відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, з урахуванням гігієнічних вимог, основних дидактичних принципів, вікових та індивідуальних особливостей учнів із застосуванням сучасних методик і освітніх технологій, у тому числі й інформаційних.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Вікова фізіологія**

**Тема 1. Предмет і завдання вікової фізіології.** Предмет і завдання вікової фізіології, її зв'язок з іншими дисциплінами. Методи дослідження у віковій фізіології. Коротка історія становлення вікової фізіології як самостійної науки.

**Тема 2. Онтогенез як життєвий шлях індивідуума.** Становлення фізіологічних функцій в онтогенезі. Адаптаційні механізми. Захисні механізми організму, їх прояв на різних етапах онтогенезу.

**Тема 3. Закономірності росту і розвитку людини.** Організм як складна цілісна система. Рівні організації організму. Механізми регуляції функцій. Загальні закономірності росту і розвитку дітей. Поняття вікової періодизації. Характеристика основних етапів розвитку дитини. Поняття про акселерацію, її причини, види та основні теорії.

**Тема 4. Вікові особливості функціональних систем людини і гігієнічні вимоги, які забезпечують їх нормальний розвиток.** Вікові особливості серцево-судинної та дихальної систем. Вікові особливості органів травлення, виділення, обміну речовин і енергії. Вікові особливості функціонування ендокринної системи. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та підлітків.

**Тема 5. Фізіолого-гігієнічні основи організації навчально-виховного процесу у школі.** Шкільна гігієна як складова частина педагогічного впливу. Фізіолого-гігієнічне обґрунтування режиму дня дітей і підлітків, його значення. Організація занять учнів різних класів. Тривалість уроку, навчального дня і року для дітей різного віку. Гігієнічні вимоги до проведення занять. Значення перерви. Гігієнічні правила до організації відпочинку дітей. Режим дня у школах подовженого дня. Прояви втоми у дітей молодшого шкільного та підліткового віку. Попередження втоми та перевтоми у школярів.

**Тема 6. Гігієнічні вимоги до проектування та устаткування приміщень і територій навчальних закладів.** Гігієнічні вимоги до земельної ділянки та будинку школи. Вимоги до будівництва школи та його планування. Гігієнічні вимоги до устаткування приміщень закладу, навчального обладнання. Нормативні вимоги до класної кімнати. Температура, освітлення і вологість повітря в класі. Оцінка шкільних меблів та кольорової гами кабінету. Загальна гігієнічна оцінка класної кімнати.

## **Змістовий модуль 2. Основи валеології**

**Тема 7. Поняття про валеологію. Здоров'я людини і фактори, що його визначають.** Предмет, об'єкт, методи й завдання валеології. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я. Внесок вітчизняних та зарубіжних учених у розвиток валеологічної науки. Поняття про здоров'я, його критерії та складові. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я.

**Тема 8. Стан здоров'я населення в Україні.** Демографічна ситуація в Україні. Показники тривалості життя й чинники, що на неї впливають. Політика України з питань демографії. Основні хвороби, що є причиною смерті сучасної людини. Зростання генетично зумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності і сирітства.

**Тема 9. Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема.** Аналіз проблеми формування здорового способу життя. Рухова активність і здоров'я. Поняття про гіподинамію. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження дітей. Роль харчування в процесах життєдіяльності організму. Проблеми йодної недостатності та способи її подолання у дітей.

**Тема 10. Основи психічного здоров'я.** Поняття про психічне здоров'я та проблеми його вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Стрес, його види, фази. Характеристика захворювань, викликаних стресом. Способи боротьби зі стресом. Особливості вияву стресу в молодших школярів та його причини. Профілактика шкільного та студентського стресу.

**Тема 11. Соціальні та психофізіологічні причини девіантної поведінки, способи її профілактики.** Поняття про девіантну поведінку, її види та причинність. Особливості впливу тютюнового диму на організм людини. Поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю. Механізм дії алкоголю і наркотиків на організм людини. Профілактика тютюнокуріння, алкоголізму, наркотичної залежності у молоді.

**Тема 12. Система профілактичних (фізіологічних та санітарно-гігієнічних) і соціальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я учнів.** Фізіологічне значення навчання. Сутність та фізіологічні принципи побудови раціонального режиму дня. Гігієнічна організація сну. Гігієнічні основи харчування учнів. Гігієнічні вимоги до перебування учнів на повітрі. Гігієнічні вимоги до поліграфічного оформлення підручників, наочних посібників і навчального приладдя. Гігієнічні вимоги до технічних засобів навчання. Гігієнічні основи фізичного виховання учнів.

**Тема 13. Профілактика інфекційних захворювань.** Загальна характеристика заразних хвороб. Інфекційний процес, його періоди. Поняття про імунну систему, імунітет людини. Фактори, що знижують імунітет. Засоби і методи підвищення імунітету. Найпоширеніші інфекційні захворювання, їх характеристика. Запобігання прояву інфекційних захворювань у дітей. Профілактика хвороб, що передаються статевим способом.

**Тема 14. Профілактична діяльність вчителя з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей.** Ознайомлення з науково-обґрунтованими методами профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Методика словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини Г.М.Ситіна. Сутність оздоровчих систем П.Брега, К.П.Бутейка, О.М.Стрельникової, М.М.Амосова, В.М.Козака, К.Ніши, П.К.Іванова та ін. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої системи. Досвід видатних педагогів щодо питань збереження здоров'я учнів.

**Тема 15. Дитячий травматизм, заходи профілактики.** Поняття про травми як ушкодження з порушенням анатомічної будови та функцій організму людини. Фактори, що спричиняють травми. Види травм у дітей (механічні, фізичні, хімічні, біологічні). Перша медична допомога при травмах (переломах, вивихах, пораненнях). Дитячий травматизм як соціально-економічна проблема. Роль учителя в профілактиці дитячого травматизму.

**Тема 16. Надання долікарської допомоги при невідкладних станах у дітей.** Поняття про гострі отруєння, їх види. Ознаки гострих отруєнь токсинами рослинного походження, грибами, алкоголем, речовинами побутової хімії. Опіки як наслідок ушкодження тканин термічними, фізичними і хімічними агентами. Перша допомога при опіках. Електротравми, ураження блискавкою. Перша допомога при ураженні електричним струмом, перегріванні, тепловому та сонячному ударі. Перша медична допомога при відмороженні та переохолодженні.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	кон	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Вікова фізіологія та гігієна</b>						
Тема 1. Предмет і завдання вікової фізіології	6	2	2			2
Тема 2. Онтогенез як життєвий шлях індивідуума	4	2				2
Тема 3. Закономірності росту і розвитку людини	6		2			4
Тема 4. Вікові особливості функціональних систем людини і гігієнічні вимоги, які забезпечують їх нормальний розвиток	8	2				6
Тема 5. Фізіолого-гігієнічні основи організації навчально-виховного процесу у школі	4		2			2
Тема 6. Гігієнічні вимоги до проектування та устаткування приміщень і територій навчальних закладів	6					6
Разом за змістовим модулем 1	34	6	6			22
<b>Змістовий модуль 2. Основи валеології</b>						
Тема 7. Поняття про валеологію. Здоров'я людини і фактори, що його визначають	6	2	2			2
Тема 8. Стан здоров'я населення в Україні	4	2				2
Тема 9. Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема	4					4
Тема 10. Основи психічного здоров'я	6		2			4
Тема 11. Соціальні та психофізіологічні причини девіантної поведінки, способи її профілактики	6	2	2			2
Тема 12. Система профілактичних (фізіологічних та санітарно-гігієнічних) і соціальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я учнів	6	2				4



Тема 13. Профілактика інфекційних захворювань	6		2			4
Тема 14. Профілактична діяльність вчителя з метою збереження і зміцнення здоров'я	4	2				2

дітей					
Тема 15. Дитячий травматизм, заходи профілактики	4	2			2
Тема 16. Надання долікарської допомоги при невідкладних станах у дітей	6		2		4
ІНДЗ	4				4
Разом за змістовим модулем 2	56	12	10		34
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>16</b>		<b>56</b>

### 5. Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет і завдання вікової фізіології	2
2	Закономірності росту і розвитку людини	2
3	Фізіолого-гігієнічні основи організації навчально-виховного процесу у школі	2
4	Поняття про валеологію. Здоров'я людини і фактори, щойого визначають	2
5	Основи психічного здоров'я. Поняття про стрес, його види і причини	2
6	Соціальні та психофізіологічні причини девіантної поведінки, способи її профілактики	2
7	Профілактика інфекційних захворювань	2
8	Надання долікарської допомоги при невідкладних станах у дітей	2
	<b>Всього годин</b>	<b>16</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікова фізіологія як самостійна галузь фізіології	2
2	Організм як єдине ціле. Рівні організації організму	2
3	Закономірності росту і розвитку організму дитини, їх характеристика	4
4	Опорно-руховий апарат, вікові особливості	2
5	Органи дихання, вікові особливості	2
6	Органи травлення, вікові особливості	2
7	Фізіолого-гігієнічні умови середовища навчання школяра	2

8	Гігієнічні вимоги до проектування та устаткування приміщень навчальних закладів	6
9	Валеологія як наука та навчальна дисципліна, її мета, завдання і принципи	2
10	Вплив на здоров'я людини природних, антропогенних і соціальних факторів	2
11	Поняття про здоровий спосіб життя	4
12	Фізіологічні основи розвитку психічної діяльності людини в онтогенезі	4
13	Профілактика шкідливих звичок у школярів і молоді	2
14	Система профілактичних (фізіологічних та санітарно-гігієнічних) і соціальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я учнів	4
15	Загальна характеристика захворювань, що передаються статевим шляхом	4
16	Профілактична діяльність вчителя з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей	2
17	Дитячий травматизм як соціально-економічна проблема, його види	2
18	Сутність першої медичної допомоги при гострих отруєннях, термінальному стані	4
	ІНДЗ	4
	Усього годин	56

## 7. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

**Індивідуальна навчально-дослідна робота** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Вікова фізіологія та валеологія» - це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота в межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – науково-педагогічне дослідження у вигляді реферату, що містить наступні складові: вступ, основну частину, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

**Орієнтовна тематика ІНДЗ з навчальної дисципліни  
«Вікова фізіологія та валеологія»**

1. Роль педагогів в організації та проведенні профілактичних засад у школі з питань зміцнення здоров'я учнів.
2. Фізіологічні механізми уваги, сприйняття, пам'яті.
3. Профілактика зору при роботі на комп'ютері.
4. Захворювання системи органів виділення у дітей та підлітків .
5. Вікові особливості зорового аналізатора людини.
6. Профілактика захворювань органів дихання у дітей.
7. Харчові отруєння, їх причини, ознаки і профілактика.
8. Поняття про раціональне харчування.
9. Попередження порушень слуху у школярів.
10. Гігієнічні вимоги до умов інтелектуальної праці.
11. Гігієна обміну речовин дітей та підлітків.
12. Особливості гігієни залоз внутрішньої секреції.
13. Оптимізація умов праці та відпочинку школярів.
14. Принципи тренування серцево-судинної системи у школярів.
15. Гігієнічна оцінка шкільних меблів, комп'ютерних класів.
16. Гігієнічні вимоги до поліграфічного оформлення підручників, наочних посібників, навчального приладдя.
17. Гігієнічні вимоги до організації харчування дітей та підлітків.
18. Особливості виховання дітей з порушеннями ЦНС.
19. Здоров'я як важливіша суспільна і особистісна цінність.
20. Методики профілактики стресу в початковій школі.
21. Гігієнічні вимоги до освітлення шкільних приміщень.
22. Принципи складання раціону харчування школяра.
23. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища приміщень у навчальних закладах.
24. Поняття про повітряно-крапельні інфекції, їх профілактика.
25. Роль особистої гігієни у попередженні інфекційних захворювань.
26. Види імунітету.
27. Ергономічні вправи для виправлення постави у дітей.
28. Гігієнічні вимоги до організації навчальних занять з використанням нових інформаційних технологій.
29. Профілактика захворювань системи виділення.
30. Роль педагогів у профілактиці дитячої знервованості.
31. Вимоги до правильного сидіння за комп'ютером.
32. Стан здоров'я дітей та підлітків і фактори, що його формують.
33. Організація харчування в дитячих колективах.

**Питання до заліку з навчальної дисципліни  
«Вікова фізіологія та валеологія»**

1. Закономірності росту та розвитку дитини.
2. Сутність вікової періодизації дітей.
3. Характеристика основних етапів розвитку дитини.

4. Характеристика розвитку рухів у школярів.
5. Особливості розвитку органів чуття у школярів.
6. Особливості розвитку залоз внутрішньої секреції у школярів.
7. Сутність фізичного розвитку дітей у підлітковому віці.
8. Вікові особливості крові та кровообігу підлітків.
9. Вікові особливості органів дихання підлітків.
10. Вікові особливості органів травлення підлітків.
11. Поняття про акселерацію: основні види та теорії.
12. Валеологія: визначення, предмет, об'єкт, методологічні основи.
13. Завдання та принципи валеологічної науки.
14. Історія розвитку валеології в Україні.
15. Поняття про здоров'я: визначення, ознаки, групи, кошторис.
16. Складові здоров'я, їх характеристика.
17. Основні чинники, що визначають здоров'я людини.
18. Етапи формування культури здоров'я студента.
19. Вимоги до ведення здорового способу життя студента.
20. Поняття про стрес: визначення, основні фази, механізм дії .
21. Комплексні засоби подолання стресу, дистресу.
22. Характеристика шкільного стресу у молодших школярів.
23. Поняття про імунітет, його форми.
24. Засоби зміцнення імунітету людини.
25. Куріння, його дія на організм людини.
26. Історія вживання тютюну.
27. Вплив куріння на нервову систему молоді.
28. Вплив куріння на серцево-судинну систему молоді.
29. Вплив куріння на дихальну систему молоді.
30. Вплив куріння на систему травлення молоді.
31. Вплив куріння на статеву систему молоді.
32. Характеристика хвороб, спричинених впливом тютюну.
33. Поняття про алкоголізм.
34. Наслідки вживання алкоголю для організму людини.
35. Історія появи алкоголю.
36. Вплив алкоголю на нервову систему людини.
37. Вплив алкоголю на серцево-судинну систему людини.
38. Вплив алкоголю на систему дихання людини.
39. Вплив алкоголю на систему травлення людини.
40. Вплив алкоголю на сечостатеву систему людини.
41. Наслідки вживання наркотичних речовин для організму людини.
42. Вплив наркотиків на основні системи організму людини.
43. Вплив наркотиків на центральну нервову систему.
44. Вплив наркотиків на серцево-судинну систему.
45. Вплив наркотиків на дихальну систему.
46. Вплив наркотиків на ендокринну систему та систему травлення.
47. Вплив наркотиків на репродуктивну систему чоловіка і жінки.
48. Вплив токсикоманії на здоров'я підлітків.

49. Профілактична робота серед молоді по подоланню шкідливих звичок.
50. Поняття про венеричні захворювання.
51. Поняття про сифіліс: визначення, історія розвитку, епідеміологія, клініка, лікування.
52. Поняття про гонорею: епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
53. Поняття про трихомоніаз: поширеність, епідеміологія, клініка, профілактика.
54. Поняття про СНІД: поширеність, епідеміологія, діагностика, профілактика.
55. Вірусний гепатит: визначення, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
56. Туберкульоз: визначення, поширеність, епідеміологія, клініка, лікування, профілактика.
57. Сутність науково-обґрунтованих методів профілактики захворювань та зміцнення здоров'я учнівської молоді.
58. Методи вивчення способу життя індивіда.
59. Методики діагностики індивідуального здоров'я школярів.
60. Стратегія ВООЗ «Здоров'я для всіх у XXI столітті»: сутність міжнародних проектів зі збереження здоров'я молоді, започаткованих в Україні.

## **8. Методи навчання**

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.**

#### 1. За джерелом інформації:

**словесні:** лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (Power Point – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

**наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація;

**практичні:** виконання практичних робіт.

2. За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальної діяльності: під керівництвом викладача; самостійна робота студента; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### **II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації до навчально-пізнавальної діяльності.**

1. Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуації зацікавленості (метод цікавих технологій).

## **9. Методи контролю**

- Методи усного контролю: бесіда, розповідь, повідомлення.
- Методи письмового контролю: поточне оцінювання, письмова модульна контрольна робота, залік.

**Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень  
студентів**

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>«відмінно»</b>	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою
<b>«добре»</b>	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань, однак у відповіді студента наявні незначні помилки
<b>«задовільно»</b>	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому до подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність допомогою викладача
<b>«незадовільно»</b>	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Тож оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який

**Поточне оцінювання:** здійснюється на семінарських заняттях або на консультаціях (при відпрацюванні пропущених занять чи при бажанні підвищити попереднє оцінювання). Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на семінарських заняттях, експрес-контролю, контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом тощо.

**Критерії оцінювання роботи студента на занятті**

5 балів - досконале знання та розуміння понятійного апарату з тієї чи іншої теми, вільне оперування різноманітними класифікаціями.

Відповідь на поставлені питання повна, насичена глибокими та розгорнутими судженнями. Викладений матеріал має доказовий, логічний і послідовний характер. Студент володіє способами концентрованого викладу матеріалу. Демонструє творче застосування знань при зміні запитання.

У відповіді майже не трапляються мовленнєві помилки.

4 бали - відповідь майже повна, має усвідомлений та достатньо розгорнутий характер. Понятійна основа засвоєна.

Відповідь структурована, проте наявні окремі помилки у послідовності викладу. Недостатньо виваженою та аргументованою є доказова база.

Студент вільно оперує знаннями, може застосовувати їх у новій навчальній ситуації. У відповіді трапляються окремі мовленнєві помилки.

3 бали - відповідь неповна, фрагментарна. Знання мають недостатньо стійкий та послідовний характер. Вони застосовуються: переважно для виконання завдань репродуктивного характеру.

У відповідях відсутні посилання на фундаментальні дослідження з певної проблеми.

Відповідь має формальний характер, відсутня чіткість, структурованість.

Студент використовує, лише окремі знання у новій навчальній ситуації.

У відповіді наявні фактичні та мовленнєві помилки.

2 бали - студент неспроможний відтворити інформацію у певній послідовності, оперує лише загальними фразами.

Відтворює лише окремі фрагменти, називає лише розрізнені факти, дає відповідь у формі висловлювання (судження).

Наявні грубі фактичні та мовленнєві помилки.

**Оцінка модульної контрольної роботи** проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість виконання модульних контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

Форма проведення модульних контролів під час вивчення дисципліни:

- комплексна письмова модульна контрольна робота;

За виконання завдань модульного контролю студент отримує **контрольну модульну оцінку** (кількість балів), яка враховується в процесі розрахунків модульної оцінки:

- максимальна кількість балів – 10.

**Критерії оцінювання модульної контрольної роботи:**

10-9 балів - повна, систематизована відповідь на усі запитання МКР, з використанням творчого підходу і умінь пов'язувати теоретичні аспекти курсу з педагогічною практикою.

8-7 балів - повна, систематизована відповідь на усі запитання МКР, з незначними неточностями у формулюванні понять;

6-5 балів - репродуктивна відповідь на 1 запитання МКР з значними неточностями та помилками;

4-3 балів - репродуктивна відповідь на 2 питання МКР із значними неточностями та помилками.

2-1 бал - фрагментарна відповідь, допущені грубі помилки.



**Критерії оцінювання ІНДЗ  
(науково-дослідного завдання у вигляді реферату)**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b>
1	Формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1
2	Наявність плану викладення матеріалу	1
3	Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3
4	Охайність, продуманість, логічність і послідовність побудови презентації, наявність ілюстративного матеріалу	2
5	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2
6	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний слайд, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел)	1
	<b>Разом</b>	<b>10</b>

**Шкала оцінювання ІНДЗ  
(науково-дослідного завдання у вигляді реферату)**

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	9- 10	Відмінно
Достатній	5- 8	Добре
Середній	3- 4	Задовільно
Низький	1- 2	Незадовільно

*Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який вираховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія».*

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – **10 балів**.

### Оцінка за самостійну роботу студента здійснюється за такими критеріями:

5 балів - всі завдання самостійної роботи виконані якісно та в повному обсязі. Робота оформлена згідно вимог.

4 бали - всі завдання самостійної роботи виконані в повному обсязі, але трапляються незначні фактичні чи стилістичні помилки. Робота оформлена згідно вимог.

3 бали - загальний зміст роботи недостатньо структурований. У роботі трапляються значні помилки щодо змісту та стилістики. В оформленні роботи є певні недоліки.

2.1 бал - робота виконана фрагментарно, нашвидку. У роботі наявні грубі помилки щодо змісту роботи та стилістики. В оформленні роботи є певні недоліки.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																МК Р	ІНД З	Су ма
Змістовий модуль № 1						Змістовий модуль № 2												
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т1 3	Т 14	Т1 5	Т 16			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
Бали за модуль						Бали за модуль										1 0	1 0	1 0 0
3						50												
0						80												

T1, T2 ... T16 – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 11. Методичне забезпечення

1. Тексти лекцій (в електронному варіанті).

2. Робоча навчальна програма.
3. Плани семінарських завдань.

4. Завдання для самостійної роботи.
5. Засоби підсумкового контролю (комплект тестових завдань для підсумкового контролю в електронних носіях).
6. Ілюстраційний матеріал.
7. Медичні прилади.

## **12. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / За ред. І.М.Маруненко. – К., 2004.
2. Козлова В.А. Основи валеології: навчальний посібник / В.А.Козлова. – Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2011. – 352 с.
3. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.
4. Сидоренко П.І. Анатомія та фізіологія людини: підручник / П.І.Сидоренко, Г.О.Бондаренко, С.О.Куц. – 2-е вид., випр. – К.: «Медицина», 2009. – 248 с.
5. Скороход В.М., Скороход Т.В. Вікова фізіологія та валеологія. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2008. – 224 с.
6. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. – Київ: «Вища школа». – 1982. – 272 с.

### **Допоміжна**

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1989. – 62 с.
2. Андрєєва Т. Куріння та здоров'я майбутніх дітей. – К.: «ЮНІСЕФ», 2003., – 57 с.
3. Артомонов О.З. Алкоголізм і життя. – К.: АСТ, 2008. – 456 с.
4. Бах Б. 100 самых популярных способов оздоровления. Рецепты здоровья. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.
5. Бойченко Т.Є. Валеологічний словник // Валеологія. Вип. 1. – К.: Знання. 1996. – 322 с.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 207 с.
7. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 223 с.
8. Ганіткевич Я. Словник русизмів у мові медиків. – Львів, 1995. – 28 с.
9. Гжегоцький М.Р., Філімонов В.І., Петришин Ю.С., Мисаковець О.Г. Фізіологія людини: навчальне видання. – К.: «Книга плюс». – 2005. – 488 с.
10. Горащук В. Розробка індивідуальної оздоровчої системи старшого школяра // Здоров'я та фізична культура. – 2008. - № 5. – С. 8-10.
11. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх: навч.-метод. посібник / Під ред. В.М.Оржеховської, Л.І.Габури. – К.: ТОВ «ХІК», 2004. – 124 с.
12. Кравченко В.Г. Шкіряні та венеричні хвороби. Підручник для студентів. – К.: Здоров'я, 1995.

13. Кузнецова Т.Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. – М.: Медицина, 1986. – 128 с.
14. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини: навч. посіб. – 6-те вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2007. – 332 с.
15. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. – М.: Просвещение, 1986. – 287 с.
16. Людина: навч. посіб. з анатомії та фізіології. – 3-е оновлене видання. – Львів: Бак, 2003. – 240 с.
17. Максимова Н.Ю. Безпека життєдіяльності, соціально-психологічні аспекти алкоголізму та наркоманії: навчальний посібник. – К.: Либідь, 2006. – 328 с.
18. Миклашевская И.Н. и др. Ростовые процессы у детей и подростков. – М.: Изд-во Москов. ун-та, 1988. – 184 с.
19. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
20. Судаков К.В. Нормальная физиология. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 920 с.
21. Сучасні методи залучення до здорового способу життя. Профілактика шкідливих звичок та захворювань у дітей та підлітків. – К., 2001. – 290 с.
22. Формування здорового способу життя молоді в Україні: Національна модель «Молодь за здоров'я» / П.Шатц, О.Яременко, О.Балакірева та ін. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 130 с.
23. Формування навичок здорового способу життя молоді / Упоряд. А.Фломбойм. – К.: Шк. світ., 2007. – 112 с. (Б-ка «Шк. світу»).
24. Яцук Г.Ф., Барна Л.С., Білоус Л.І., Чорнота І.Д. Здоров'я – найбільше благо. І частина: За здоровий спосіб життя. – Тернопіль: Видавництво «Астон», 2007. – С. 11-29.

### **13. Інформаційні ресурси**

1. Загально-університетський бібліотечний фонд.
2. Методична література кафедри.
3. Електронні засоби підтримки навчального процесу: навчальні диски, тести для перевірки і самоперевірки знань.
4. <http://www.prescool.km.ru>
5. [www.valeolog.com](http://www.valeolog.com)
6. [www.ripc.redline.ru/valeol.html](http://www.ripc.redline.ru/valeol.html)
7. [www.valeo.tdu.ru/data/journal/src/1999](http://www.valeo.tdu.ru/data/journal/src/1999)

#### *Примітки:*

1. Робоча програма навчальної дисципліни (РНП) є нормативним документом закладу вищої освіти і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.
2. Розробляється викладачем. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри і затверджується завідувачем кафедри.
3. Формат бланка – А4 (210 x 297 мм).