

**АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ**  
(вибіркова)

ІІІ семестр

Дисципліна № \_\_\_\_\_

Кількість кредитів ЄКТС – 3 кредити

**I. Основна мета дисципліни** полягає у: формуванні знань про закономірності росту, розвитку, функціонування та життєдіяльності організму людини в різні періоди онтогенезу; формуванні оздоровчого світогляду; створенні стійких мотивацій щодо здорового способу життя; навчанні комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

**II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців даного напрямку підготовки (спеціальності).**

Дисципліна «Вікова фізіологія та валеологія» дозволяє набути студентам додаткових ключових (життєвих) та професійних компетентностей .

**III. Завдання дисципліни** сформувані знання про закономірності росту, розвитку, функціонування та життєдіяльності організму людини в різні періоди онтогенезу; сформувані оздоровчий світогляд; створити стійку мотивацію щодо здорового способу життя; навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

**IV. Основні знання та уміння, яких набуває студент після опанування даної дисципліни.**

*Основні знання:*

- загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- структурні та функціональні характеристики органів і систем людини в віковому аспекті;
- складники і чинники формування здорового способу життя;
- закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини.

*Основні вміння:*

- визначати загальнобіологічні та спеціальні поняття;
- застосовувати конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, еволюційних особливостей, екологічних ситуацій;
- надавати першу медичну допомогу при травмах, кровотечах тощо;
- обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
- визначати основні чинники формування здорового способу життя;
- обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я;
- впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження на СНІД, розраховані на різні цільові та вікові аудиторії.

**V. Короткий зміст дисципліни.**

**Змістовий модуль I. Вступ. Вікові особливості фізіологічних систем людини.**

Тема 1. Вступ до вікової фізіології. Основні етапи розвитку людини в онтогенезі.

Тема 2. Вікові особливості опорно-рухового апарату.

Тема 3. Вікові особливості регулюючих систем.

Тема 4. Вікові особливості серцево-судинної системи.

Тема 5. Вікові особливості дихальної системи.

Тема 6. Вікові особливості процесу травлення та обміну речовин.

Тема 7. Вікові особливості системи виділення та терморегуляції.

**Змістовий модуль II. Основи здорового способу життя та попередження хвороб і девіантної поведінки.**

Тема 1. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Тема 2. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Тема 3. Основи психічного здоров'я.

Тема 4. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин і шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.

Тема 5. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації.

**VI. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання курсу.**

Кафедра медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я факультету педагогіки та психології: доцент В.Г. Білик.

**VII. Обсяги навчального навантаження та терміни викладання курсу.**

На вивчення дисципліни відводиться 90 годин (3 кредити ЄКТС), з яких лекційних - 16 год., семінарських - 14 год., самостійної роботи студентів – 60 год.

Дисципліна викладається у III семестрі.

**VIII. Основні інформаційні джерела до вивчення дисципліни.**

1. Валецька Р.О. Основи валеології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р.О. . Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.

2. Коцан І. Я. Вікова фізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. Я. Коцан, С. Є. Швайко, О. Р. Дмитроца. – Луцьк: Вежа-Друк, 2013. – 376 с.

3. Любимова З. В., Маринова К. В., Никинина А. А. Возрастная физиология: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: в 2 ч. / З.В. Любимова, К. В. Маринова. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 2. – 378 с.

4. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – К.: ВД-Професіонал, 2004. – 479 с.

5. Плахтій, П. Д. Вікова фізіологія . Теорія. Практика. Тести. : навч. посіб. / П.Д. Плахтій, М.П. Мисів, О.І. Циганівська. - Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський НУ ім. І. Огієнка, 2008. - 332с.

6. Плахтій, П. Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум / П.Д. Плахтій, С.В. Страшко, В.К. Підгорний. - 2-е вид., доп. та перероб. - Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський, 2010. - 308с.

1. - К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. -73 с.

8. **Хоменко Б.Г.**, Дідков О.М. Анатомія і фізіологія дитячого організму: Навчальний посібник /Б.Г. Хоменко, О.М. Дідков.– К.: НПУ ім. Драгоманова, 2004.–373 с.

9. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. / А.Г. Хрипкова.–К.: Вища школа, 1982. – 262 с.

**IX. Метод навчання:** Лекції та семінарські заняття.

**X. Система оцінювання:**

**Поточний контроль** - оцінювання: усної відповіді на семінарських заняттях, презентації індивідуального проекту, 2-х модульних контрольних робіт.

**Підсумковий контроль:** залік у III семестрі.

**XI. Реєстрація на навчальну дисципліну:** 1 березня