

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту

07-03-150S

<b>СИЛАБУС SYLLABUS</b>	<b>ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ AGE PHYSIOLOGY AND VALEOLOGY</b>	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	ФП 7	
Освітній рівень Level of Education	бакалаврський (перший)	
	English Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	01	<b>Освіта / Педагогіка Education / Pedagogy</b>
Спеціальність Field of Study	011	<b>Освітні, педагогічні науки Educational, pedagogical sciences</b>
Освітня програма Degree Programme	<b>Соціально-виховна робота з дітьми та молоддю</b>	
	<b>Social and educational work with children and youth</b>	

## РІВНЕ – 2023

Силабус «Вікова фізіологія і валеологія» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою *Соціально-виховна робота з дітьми та молоддю*, спеціальності 011 «Освітні, педагогічні науки», спеціалізації «Соціально-виховна робота з дітьми та молоддю» Рівне. НУВГП. 2023. 13 стор.

ОП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/24850/1/>

Розробник силабусу: Шпак Світлана Григорівна, *кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін*

Силабус схвалений на засіданні кафедри  
Протокол № 9 від “25” травня 2023 року

Завідувач кафедри: Олексін Юрій Петрович,  
*доктор педагогічних наук, професор*

Керівник (гарант) ОП: Кочубей Алла Володимирівна,  
*кандидат педагогічних наук, доцент*

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІ  
Протокол № 9 від “15” червня 2023 року


Голова науково-методичної ради з якості ННІ:  
Ковшун Наталія Едуардівна,  
*доктор економічних наук, професор*

Попередня версія силабусу (вказати шифр) \_\_\_\_\_

© НУВГП, 2023

ПРОГРАМА ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>бакалавр</i>
Освітня програма	<i>Соціально-виховна робота з дітьми та молоддю</i>
Спеціальність	<i>011 «Освітні, педагогічні науки»</i>
Рік навчання, семестр	<i>1 рік, 2 семестр</i>

Кількість кредитів	4 кредити
Лекції:	18 години д.ф.н. / 4 години з.ф.н.
Семінарські заняття:	14 годин д.ф.н. / 4 годин з.ф.н.
	14 годин д.ф.н. / 2 години з.ф.н.
Самостійна робота:	74 години д.ф.н. / 110 години з.ф.н.
Курсова робота:	ні
Форма навчання	денна/заочна
Форма підсумкового контролю	екзамен
Мова викладання	українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
Лектор 	<b>Шпак Світлана Григорівна,</b> кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін
Вікіситет	<a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/">http://wiki.nuwm.edu.ua/</a> <a href="#">Шпак Світлана Григорівна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2252-3801">https://orcid.org/0000-0002-2252-3801</a>
Як комунікувати	<a href="mailto:s.h.shpak@nuwm.edu.ua">s.h.shpak@nuwm.edu.ua</a> тел. 0973222488

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

**Метою** викладання дисципліни: дати уявлення про вікові закономірності фізіологічних основ складних психічних процесів, про здоров'я як окремої людини, так і всього людського суспільства, про спосіб життя, що включає взаємодію макро- і мікрокосмосу, тобто природи та людини. В процесі викладання дисципліни передбачається з'ясування теоретико-прикладних аспектів фізіології та валеології.

**Цілями** курсу є:

- ознайомлення студентів із досить складними нейрофізіологічними аспектами психічних станів людини;
- оволодіння методиками цілеспрямованої дії на механізм окремих психічних станів (виховання пам'яті, уваги, контролю емоційного стану, сенсорного сприйняття тощо);
- з'ясування структури взаємодії суб'єкту із оточуючим середовищем, використовуючи досягнення фізіологічних та психологічних дисциплін; співставленні біологічного та соціального аспекту при будь-якому виховному впливі на людину;

- ознайомлення із науково-обґрунтованими методиками оцінки психофізіологічних властивостей (нервово-емоційна стійкість, працездатність), індивідуальних властивостей основних нервових процесів, їх рухомості і врівноваженості, необхідних для професійної діяльності психолога-практика.

**Посилання на розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їхніх освітніх компонентів**

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5312>

**Передумови вивчення\***

**(місце освітнього компонента в структурно-логічній схемі)**

*Передумовами вивчення освітнього компонента Вікова фізіологія і валеологія є вивчення Громадського здоров'я, Загальної психології, Вікової та педагогічної психології.*

**Компетентності**

ЗК6. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.  
ФК6. Здатність оцінювання якості соціальних та освітніх послуг.

**Програмні результати навчання (ПРН). Результати навчання (РН)\***

ПРН9. Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.

**Структура та зміст освітнього компонента**

**Змістовий модуль 1. Вікова фізіологія**

**1. Вікова фізіологія як наука**

*Кількість годин:*

*лекцій – 2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6*

Опис теми: Поняття про анатомію і фізіологію людини. Розділи фізіології людини. Місце фізіології в системі біологічних наук. Історичний розвиток вікової фізіології. Діяльність І.П. Павлова про умовні рефлекси. Праці І.М. Сеченова про рефлексорну діяльність головного мозку.

**2. Особливості будови опорно-рухової системи**

*Кількість годин:*

*лекцій – 2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6*

Опис теми: Структура опорно-рухової системи. Будова кісткової та сполучної тканини. Структура хребта людини. М'язова система людини.

**3. Будова та функції нервової системи**

*Кількість годин:*

*лекцій – 2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6*

Опис теми: Будова та функції нервової системи. Головний мозок (Довгастий мозок. Задній мозок. Середній мозок. Проміжний мозок. Півкулі великого мозку). Будова та функції спинного мозку. Нейрон, його будова і функції, розмір і форма. Класифікація нейронів. Синапси. Електрична збудливість.

**4. Особливості будови і функцій аналізаторних систем**

*Кількість годин:*

*лекцій – 2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6*

Опис теми: Загальна будова і функції аналізаторних систем. Будова та функції органів слуху. Орган відчуття рівноваги. Будова та функції органів зору. Будова та функції органів нюху і смаку. Шкірна рецепція. Больова рецепція, пропріорецепція. Абсолютна і диференційна чутливість сенсорної системи. Сенсорні пороги. Передача і перетворення сигналів. Сенсорна адаптація. Взаємодія сенсорних систем. Механізм переробки інформації у сенсорній системі

## 5. Особливості будови дихальної системи

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6

Опис теми: Основні функції дихальної системи. Повітроносні шляхи дихальної системи. Респіраторний відділ дихальної системи Плевра і середостіння.

## 6. Особливості будови кровоносної системи

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6

Опис теми: Основні функції кровоносної системи. Особливості будови кровоносні судини Кола кровообігу Артеріальна частина великого кола кровообігу. Венозна частина великого кола кровообігу. Будова та функції серця.

## Змістовий модуль 2. Валеологія

### 7. Валеологія - наука про здоров'я

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6

Опис теми: Предмет, завдання і методи валеології . Фактори, що шкодять здоров'ю. Суть єдності людини і природи. Поняття здорового способу життя та його складові. Досвід вивчення здорового способу життя. Якості життя.

### 8. Організація режиму праці та відпочинку

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6

Опис теми: Фізичне здоров'я індивіда. Показники фізичного здоров'я. Показники енергетичного та динамічного рівня життєдіяльності їх обрахунки. Рівень здоров'я. Залежність рівня здоров'я від аеробної здатності. Показники енергетики організму. Організація раціонального харчування.

### 9. Шкідливі звички та здоров'я

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 6

Опис теми: Причини порушення соціального здоров'я особистості. Алкоголізм. Наркоманія. Токсикоманія. Нікотизм. Злочинність. Ставлення молоді до алкоголю: практика вживання і діапазон наслідків.

## Форми та методи навчання

Методи навчання: навчальна дискусія, дебати, співбесіди; прес-конференції; круглі столи; технології викладання: аналіз проблемних питань, обговорення, презентації, міні-лекції та інші.

## Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5312>

## Порядок оцінювання програмних результатів навчання/ результатів навчання

На семінарських заняттях контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться:

- в усній формі (1-2 бали),
- підготовка презентацій або рефератів (5 балів),
- виконання тестових завдань -(5 балів).

За роботу на семінарських заняттях можна набрати до 60 балів. Контроль самостійної роботи проводиться за допомогою захисту звіту. Захист відбувається у терміни, спільно обумовлені студентом і викладачем.

Засвоєння матеріалу 3 змістових модулів перевіряється письмово, розв'язанням тестових завдань.

Модульний контроль знань проводиться в системі Moodle. Максимальний бал за написання модульних контролів: МК1 (20 балів ) та МК2 (20 балів ). Всього – 40б.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 30 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,4 бали (8 балів), рівень 2 – 8 запитань по 1 балу (8 балів), рівень 3 – 2 запитання по 2 бали (4 бали). Усього – 20 балів.

Якщо здобувач успішно написав 2 модульні контролі і має високий бал за поточне оцінювання, то він отримує залік автоматично. У разі не написання модульних контролів або ж отримання низьких балів за них, то здобувач складає письмовий залік у тестовій формі через ННЦНО НУВГП. У таких випадках результати модулів скасовуються.

З навчальної дисципліни також передбачено отримання додаткових балів:

- Участь з доповіддю за тематикою навчальної дисципліни на конференції – до 10 балів.
- Написання статті в збірник наукових праць – до 10 балів.

Загальна оцінка з навчальної дисципліни розраховується як арифметична сума набраних балів (не більше 100 балів) за всі види навчальних та додаткових завдань.

### **Рекомендована література (основна, допоміжна)**

#### **Основна література**

1. Богданова Д.К. Біологія: Довідник школяра і студента. Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2018. 592 с
2. Дегтяренко Т.В., Ковиліна В.Г. Психофізіологія розвитку: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: УАІД «Рада», 2022. 327 с.
3. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини. Київ: Знання, 1997. 192 с.
4. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2014. 265 с.
5. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
7. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці. Київ: КНЕУ, 2002. 182 с.
8. Кузів О.Є. Психофізіологія: курс лекцій. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
9. Лісовенко А.Ф., Бедан В.Б. Психофізіологія: практикум (для самостійної підготовки здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології). Одеса: Фенікс, 2021. 75 с.
10. Майдіков Ю.Л. Нервова система і психічна діяльність людини. Навч. посібник. Київ: Світ, 2007. 280 с.
11. Макарчук, М.Ю., Куценко, Т.В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія: навчальний посібник. Київ: ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.
12. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. Київ, 1998.
13. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.

14. Марченко П.Д., Чайченко Г.М. Фізіологія вищої нервової діяльності. Київ: Вища шк., 2017. 390 с.
15. Старушенко Л.І. Клінічна анатомія і фізіологія людини. Київ: УСПМ. 2001.
16. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2003. 136 с.
17. Хоменко Б.Г. Анатомія людини: Практикум. Київ: Вища школа, 2017. 183 с.
18. Чайченко Г.М., Цибенко В.О., Сокур В.Д. Фізіологія людини і тварини: Підручник для студ. біол. спец. вищ. навч. закл. Київ: Вища школа, 2003. 464 с.

### **Додаткова література**

1. Свиридов О.І. Анатомія людини: Підручник / За ред. І.І. Бобрика. Київ: Вища шк., 2018. 399 с.: іл.

### **Інформаційні ресурси в Інтернет**

#### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Загальна психологія - Максименко С.Д. [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/> – Назва з екрану.

### **Поєднання навчання та досліджень\* (за потреби)**

*Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.*

### **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

#### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)**

*Взаємодія з людьми, загальнокультурна грамотність, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, навички усного та письмового спілкування, вміння слухати і запитувати, формування власної думки та ін.*

#### **Дедлайни та перескладання**

*Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі. Перездача модульних контролів здійснюється згідно <http://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdiili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumentu>. Оголошення стосовно дедлайнів задачі та передачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>*

### **Неформальна та інформальна освіта (за потреби)**

*Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.*



Також здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

#### **Правила академічної доброчесності**

Усі здобувачі виконані навчальні завдання самостійно перевіряють на виявлення текстових запозичень через університетську платформу MOODLE <http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Unplag>.

В аудиторії здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи.

#### **Вимоги до відвідування**

Студенту не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Якщо є довідка про хворобу чи іншу поважну причину то студенту не потрібно відпрацьовувати пропущене заняття.

При об'єктивних причинах пропуску занять, студенти можуть самостійно вивчити пропущений матеріал на платформі MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=341>

Автор  
Доцент

Світлана ШПАК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №501 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00