

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ
Циклова комісія природничих дисциплін

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор
з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов

« 10 » 09 2014р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ

напрямок підготовки 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
спеціальність 5.01020101 «Фізичне виховання»
інститут, відділення Університетський коледж

Робоча програма «Вікова фізіологія» для студентів за напрямом підготовки 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, спеціальністю 5.01020101 «Фізичне виховання»

«___» _____ 2014 року – 17 с.

Розробник: Хитра Зоя Михайлівна,
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії викладачів природничих дисциплін

Протокол від «28» серпня 2014 р. № 1

Голова циклової комісії _____ Глухенька Л.М.

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова

Заступник директора

з навчальної роботи _____ (С.І. Демьяненко)

Заступник директора

з навчально-методичної роботи _____ (З.Л. Гейхман)

Схвалено Методичною радою Університетського коледжу

Київського університету імені Бориса Грінченка

Протокол від «5» вересня 2014 року № 1

« 5 » вересня 2014 року

Голова _____ (М.В. Братко)



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Нормативна
	Спеціальність 5.01020101 «Фізичне виховання»	
Модулів – 1		Рік підготовки:
Змістових модулів – 1		3-й
		Семестр
		5-й
Загальна кількість годин - 54		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: “молодший спеціаліст”	12 год.
		Семінарські заняття
		10 год
		Самостійна робота
		24 год
		Тематичний контроль знань
		2 год
Індивідуальні завдання		
		6 год.
		Вид контролю: екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – розкрити анатомо-фізіологічні особливості організму людини в різні періоди онтогенезу, теоретичні питання науки про здоров'я, науково обґрунтувати заходи щодо збереження, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям дітей шкільного віку, створити стійку мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Завдання курсу:

- ознайомлення з загальним закономірностями росту та розвитку дітей шкільного віку, віковою біологічною періодизацією та критичними періодами розвитку;
- визначення факторів, які впливають на здоров'я: біологічні задатки і можливості, соціальне середовище, екологічні умови;
- формування «психології» здоров'я, мотивації до корекції способу життя індивідом із метою закріплення здоров'я;
- реалізація індивідуальних оздоровчих програм, первинної та вторинної профілактики захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні **знати:**

- головні закономірності росту і розвитку людини від ембріонального стану до старості, вікову періодизацію та критичні періодами розвитку;
- 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;
- фактори, які впливають на здоров'я: біологічні задатки і можливості, соціальне середовище, екологічні умови;
- основні види захворювань, вірогідність виникнення яких підвищена на різних етапах онтогенезу;
- заходи попередження розвитку патологічних станів у людей різних вікових груп;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні **повинні вміти:**

- застосовувати конкретні знання для пояснення фізіологічних процесів, екологічних ситуацій;
- використовувати науково обґрунтовані гігієнічні рекомендації з організації навчально-виховного процесу, режиму дня і відпочинку, харчування дітей, обладнання, планування і благоустрою навчальних закладів;
- обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
- визначати основні чинники формування здорового способу життя;
- забезпечувати врахування специфіки здійснення психічних і психофізіологічних функцій на різних етапах розвитку дитячого організму;
- встановлювати етапи, найбільш чутливі до педагогічних впливів, направлених на розвиток сприймання, уваги і пізнавальних процесів дітей;
- обирати доцільні для індивідуума форми і методи формування духовного, психічного і фізичного здоров'я.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Особливості анатомії і фізіології організму дітей шкільного віку.

Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Акселерація і ретардація. Групи здоров'я дітей.

Тема 2. Розвиток нервової системи у дітей і підлітків. Вікові особливості функціонування органів чуття.

Тема 3. Вікові особливості ендокринної системи та статевого дозрівання.

Тема 4. Анатомія і вікова фізіологія опорно-рухової системи.

Тема 5. Вікові особливості функціонування органів травлення. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Вікові особливості серцево-судинної та дихальної систем організму.

Тема 6. Фізіологічні вимоги до фізичного виховання дітей. Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.

4. Структура навчальної дисципліни

№ /п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Підсумковий контроль	Практичних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота
Змістовий модуль 1 <i>Особливості анатомії і фізіології організму дітей шкільного віку.</i>									
1.	Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Акселерація і ретардація.	8	4	2			2		4
2.	Тема 2. Розвиток нервової системи у дітей і підлітків. Вікові особливості функціонування органів чуття.	8	4	2				2	4
3.	Тема 3. Вікові особливості ендокринної системи та статевого дозрівання.	8	4	2			2		4
4.	Тема 4. Анатомія і вікова фізіологія опорно-рухової системи.	10	6	2			2	2	4
5.	Тема 5. Вікові особливості функціонування органів травлення. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Вікові особливості серцево-судинної та дихальної систем організму.	8	4	2			2		4
6.	Тема 6. Фізіологічні вимоги до фізичного виховання дітей. Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.	10	6	2			2	2	4
	Модульний контроль	2			2				
Разом за навчальним планом		54	30	12	2	-	10	6	24

Навчально-методична карта дисципліни «ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ»

Всього 54 год, з них аудиторних – 30 год. (лекції – 12 год., семінари – 10 год., індивідуальні – 6 год., модульний контроль – 2 год.) СО – 24 год.

Модулі	Змістовий модуль I										
Назва модуля	Особливості анатомії і фізіології організму дітей шкільного віку										
Кількість балів за модуль	171										
Теми лекцій	1	2	3	4	5	6					
Теми лекцій	Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Акселерація і ретардація. Групи здоров'я дітей.	Розвиток нервової системи у дітей і підлітків. Вікові особливості функціонування органів чуття.	Вікові особливості ендокринної системи та статевого дозрівання.	Анатомія і вікова фізіологія опорно-рухової системи.	Вікові особливості функціонування органів травлення. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Вікові особливості серцево-судинної та дихальної систем організму.	Фізіологічні вимоги до фізичного виховання дітей. Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.					
Теми семінарських занять	Семінар №1 Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Акселерація і ретардація. Групи здоров'я дітей.		Семінар №2 Вікові особливості ендокринної системи та статевого дозрівання.	Семінар №3 Анатомія і вікова фізіологія опорно-рухової системи.	Семінар №4. 4 Вікові особливості функціонування органів травлення. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Вікові особливості серцево-судинної та дихальної систем організму.	Фізіологічні вимоги до фізичного виховання дітей. Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.					
Тести	10 балів				10 балів						
Модульна к/р	25 балів										
ІНДЗ	30 балів										
Самостійна робота	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)	Табл. 6.1 (5 балів)
Підсумковий контроль	Залік										

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Ріст і розвиток організму, їх загальні закономірності. Показники фізичного розвитку дітей. Акселерація і ретардація.	2
2.	Вікові особливості нервової і гуморальної регуляцій організму.	2
3.	Вікові особливості опорно-рухової системи дітей шкільного віку.	2
4.	Вікові морфологічні та функціональні особливості діяльності серцево-судинної, дихальної, травної і сечовидільної систем.	2
5.	Гігієна та фізіологія фізичного виховання.	2

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Хронологічний і біологічний вік. Методи дослідження в анатомії та фізіології.	2
2.	Спинний і головний мозок: будова, функції та розвиток.	4
3.	Сон, його види та фізіологічне значення. Гігієнічна організація сну дітей в навчально-виховних закладах.	2
4.	Статеве дозрівання хлопчиків та дівчаток. Статеве виховання учнів.	2
5.	Вікові особливості м'язевої системи. Вплив фізичних вправ та трудової активності на ріст та розвиток дітей.	4
6.	Вікові особливості крові та імунного захисту дітей шкільного віку.	2
7.	Вікові особливості процесів дихання. Регуляція дихальних рухів у дітей. Гігієна дихання.	2
8.	Вікові особливості обміну речовин і енергії.	2
9.	Анатомія та фізіологія сечовидільної системи. Вікові особливості діяльності нирок.	2
10.	Вікові особливості будови та функцій шкіри. Участь шкіри в терморегуляції.	2
	Разом	24

7. Індивідуальні завдання

1. Спадкові хвороби людини. Виявлення та рання діагностика хвороб у дітей. Медико-генетичне консультування.
2. Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві. Види, фактори, та критерії здоров'я. Рівні здоров'я: індивідуальний, груповий і суспільний. Причини погіршення здоров'я населення в Україні.
3. Статеве виховання та статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я людини.
4. Здоров'я дитини та школа: складнощі адаптації. Визначення готовності дітей до навчання у школі.
5. Особливості розумової праці. Розумова і фізична працездатність дитини. Стоннення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання втоми.
6. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра. Оздоровчий відпочинок, його правила.
7. Значення сенсорних систем для організму людини. Слухова сенсорна система: будова і функції. Вікові особливості слухового аналізатора.
8. Значення сенсорних систем для організму людини. Зорова сенсорна система: будова і функції. Вікові особливості зорового аналізатора.
9. Розвиток самосвідомості людини і здоровий спосіб життя.
10. Дотримання моральних норм, як необхідна умова здорового способу життя. Роль учителя у засвоєнні дитиною загальнолюдських духовних цінностей.
11. Стрес: різновиди, механізм виникнення, біологічне значення. Способи подолання негативної дії стресу.
12. Сон та його значення. Фази та види сну. Гігієнічні вимоги до організації сну дітей.
13. Порушення вищої нервової діяльності дітей шкільного віку та їх профілактика. Шкільний невроз.
14. Типи вищої нервової діяльності. Гігієна нервової системи людини.
15. Вікові особливості м'язового апарату. Розвиток рухів у дітей.
16. Профілактика захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей.
17. Імунітет та імунна система людини. Щеплення та вакцинація дітей. Поняття про алергію та алергени.

18. ВІЛ та СНІД: шляхи зараження, ознаки хвороби, профілактика та лікування.
Проблема ВІЛ / СНІДу в Україні.
19. Групи крові. Резус – фактор. Успадкування груп крові та резус-фактора.
Принципи переливання крові.
20. Профілактика та перша допомога при серцево-судинних захворюваннях та кровотечах.
21. Хвороби дихальної системи та заходи запобігання їм.
22. Вітаміни та їх значення. Види вітамінів: водорозчинні та жиророзчинні. Способи збереження вітамінів у харчових продуктах.
23. Хвороби шкіри (дерматит, псоріаз, вугрі та ін.). Перша допомога при ураженні шкіри внаслідок переохолодження, теплового удару, опіків та електротравми.
24. Історія розвитку анатомії, фізіології та гігієни як наук біологічного циклу.
Українські вчені - анатоми.
25. Вікова біологічна періодизація. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини.
26. Проблема старіння людини. Тривалість життя людини.
27. Гігієнічні основи виховання здорової дитини та загартування її організму.
28. Недостатнє та надмірне харчування дітей та їх наслідки.
29. Інфекційні захворювання органів травної системи та їхня профілактика. Перша допомога при харчових отруєннях.
30. Гігієна навчально-виховного процесу в школі.

8. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні:* вправи.

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

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

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

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

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

9. Методи контролю

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- *Методи усного контролю:* індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- *Методи письмового контролю:* модульне письмове тестування; реферат.
- *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ п/п	Вид діяльності	Кількість годин	Розрахунок	Загальна сума за видами діяльності
1.	Відвідування лекцій	12	6 × 1	6 балів
2.	Відвідування семінарських занять	10	5 × 1	5 балів
4.	Робота на семінарах	5	(5 × 10)/2	20 балів
5.	Підготовка реферату	1	1 × 15	15 балів
6.	Виконання поточних контрольних робіт	2	2 × 10	20 балів
7	Виконання МКР	1	1 × 25	25 балів
8	Виконання самостійної роботи	10	10 × 5	50 балів
9	Виконання ІНДЗ	1	1 × 30	30 балів
Підсумковий рейтинговий бал			Коефіцієнт 2,85	171

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
« відмінно »	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
« добре »	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. У відповіді студента наявні незначні помилки.
« задовільно »	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
« незадовільно »	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1							
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	40	100
60							

11. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій.
2. Навчальні посібники.
3. Робоча навчальна програма.
4. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
5. Засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).
6. Завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія».

12. Рекомендована література

Базова

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навч.посібник/ В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов.- К.: ВД «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2003.- 480 с.
3. Тарасюк В.С. Ріст та розвиток людини: Підручник / В.С. Тарасюк, Н.В. Титаренко, І.Ю. Андрієвський та ін.; За ред.В.С. Тарасюка, І.Ю. Андрієвського.-К.: Медицина, 2008.-400 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.

Допоміжна

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - К: Здоров'я, 1998. - 248 с.
2. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
3. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні. Збірн. науково-практичних статей / За заг. ред. В.М. Оржеховської. - К.: Магістр - S, 1999. - 120 с.
4. Валеология. Навч. посібник: в 2- ч. /За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – 306 с.

5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. Навч. посібн. з курсу "Валеологія". - Тернопіль: СМП "Астон, 1999. - 368 с.
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Высш. шк., 1985. - 384 с.
7. Маркосян А.А. Физиология. – М.: Медицина, 1975. – 351 с.
8. Петришина О.Л., Попова К.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. - К.: Вища школа, 1982. – 192 с.
9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
10. Харрисон Д., Уайнер Д., Теннер Д. и др. Биология человека. - М.: Мир, 1979. – 611 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Аносов В.Х., Хоматов Н.Г., Сидорьяк В.Г. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: [Електронний ресурс] – Режим доступу: lib.mdpu.org.ua/.../anosov_vkh_khomatov_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_shklnno_ggni.html .
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: [Електронний ресурс] – Режим доступу: chtyvo.org.ua/.../Anatomia_fiziologia_ditei_z_osnovamy_higieny_ta_fizychnoi_kultury.pdf