

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія викладачів природничих дисциплін

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор
з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов

«_____» 2015р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія, валеологія

галузь знань 0202 Мистецтво
спеціальність 5.02020401 Музичне мистецтво
інститут, відділення Університетський коледж

Київ 2015 р.

Робоча програма «Вікова фізіологія, валеологія» для студентів
галузь знань 0202 Мистецтво
спеціальність 5.02020401 Музичне мистецтво.

Розробники: Хитра Зоя Михайлівна,
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу Київського університету
імені Бориса Грінченка
Рожко Аліна Іванівна,
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу Київського університету
імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії природничих
дисциплін
Протокол №1 від "25" серпня 2015 року

Голова циклової комісії _____ (Л.М.Глухенька)

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова
Заступник директора _____ (С.І. Дем'яненко)
з навчальної роботи
Заступник директора _____ (З.Л. Гейхман)
з навчально-методичної роботи

Схвалено Методичною радою Університетського коледжу
Київського університету імені Бориса Грінченка

Протокол №1 від "31" серпня 2015 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 - 3	Галузь знань 0202 Мистецтво	Нормативна	
	Спеціальність 5.02020401 Музичне мистецтво		
Модулів – 3		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		2-й	
		Семестр	
		3-й, 4-й	
Загальна кількість годин - 108		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: “молодший спеціаліст ”	12 год.	10 год
		Практичні заняття	
		4 год	2 год
		Семінарські заняття	
		6 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		24 год.	24 год
		Індивідуальні завдання	
6 год.	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 і підлітків шкільного віку, створити стійку мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, сприяти формуванню наукового світогляду та навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Завдання курсу:

- ознайомлення з загальними закономірностями росту та розвитку дітей і підлітків, віковою 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 у студентів повинні сформуватися наступні компетенції:

- ✓ Уявлення про структурно-функціональну організацію організму людини, принципи і механізми підтримання гомеостазу.
- ✓ Здатність застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язберігаючих компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.
- ✓ Сформованість ціннісного ставлення до власного організму і здоров'я та здоров'я інших людей.
- ✓ Сформованість умінь застосовувати анатомо-фізіологічні знання для пояснення життєдіяльності власного організму, профілактики захворювань, травматизму, шкідливих звичок.
- ✓ Здатність застосовувати основні фізіологічні методи аналізу й оцінки стану організму людини, враховуючи вікові особливості.

- ✓ Знання й застосування на практиці принципів біоетики, розуміння соціальних і екологічних наслідків своєї професійної діяльності.
- ✓ Вироблення умінь організувати навчання і роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці.
- ✓ Уміння отримувати, систематизувати, пов'язувати з практичною діяльністю, з життям і діяльністю людини функціональні фахові знання, адаптувати їх до умов початкової школи під час педагогічної практики; організувати їх чітку і ефективну передачу.
- ✓ Обізнаність в профілактиці різних захворювань, дотримання правил особистої гігієни.
- ✓ Сформованість уміння протистояти шкідливим впливам соціоприродного середовища.
- ✓ Готовність до зміни стилю свого життя, прагнення до фізичного вдосконалення.
- ✓ Уміння складати та дотримуватися режиму дня відповідно до науково-обґрунтованих гігієнічних і валеологічних рекомендацій.
- ✓ Усвідомлення необхідності фізичної культури як засобу здоров'я.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Анатомія та вікова фізіологія опорно-рухової системи. Внутрішнє середовище організму (кров, лімфа).

Тема 1.

Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей.

Тема 2.

Анатомія та вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів.

Тема 3.

Вікові особливості крові і кровообігу.

Змістовий модуль 2.

Анатомія та вікова фізіологія дихальної, травної та видільної систем.

Тема 4.

Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.

Тема 5.

Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Принципи оздоровчого харчування.

Тема 6.

Вікова фізіологія та гігієна сечовидільної системи.

Змістовий модуль 3.

Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.

Тема 7.

Ендокринна система та її вікові особливості.

Тема 8.

Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.

Тема 9.

Валеологічні аспекти психічного здоров'я дітей.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин								
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Підсумковий контроль	Практичних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
І семестр										
Змістовий модуль I										
<i>Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів. Вікові особливості крові і кровообігу</i>										
1.	Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків	12	6	2		2		2	6	
2.	Тема 2. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів	11	4	2			2		5	
3.	Тема 3. Вікові особливості крові і кровообігу	13	10	4			2	2	5	2
	Разом	36	20	8	2	2	4	4	16	2
Змістовий модуль II.										
<i>Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Вікові особливості виділення.</i>										
4.	Тема 4. Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення.	8	6	2		2	2		2	
5.	Тема 5. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії. Принципи оздоровчого харчування.	10	4	4					6	
6.	Тема 6. Вікові особливості виділення.	18	8	2			2	4	8	2
	Разом	36	20	8	2	2	4	4	16	

Змістовий модуль III.										
<i>Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.</i>										
7.	Тема 7. Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму.	9	4	2			2		5	
8.	Тема 8. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.	16	10	2		2	4	2	6	
9.	Тема 9. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.	11	4	2				2	5	2
	Разом	36	20	6	2	2	6	4	16	6
Разом за навчальним планом		108	60	22	6	6	14	12	48	6

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікові особливості опорно-рухової системи людини. Постава, її порушення та профілактика.	2
2	Вікові морфологічні та функціональні особливості діяльності серцево-судинної системи.	2
3	Анатомія та вікова фізіологія дихальної системи. Газообмін у легенях і тканинах. Регуляція дихання.	2
4	Обмін речовин та енергії в організмі. Гігієна харчування. Принципи харчування дітей.	2
5	Вікові особливості розвитку і функціонування ендокринних залоз.	2
6	Будова, функції та розвиток нервової системи людини.	2
7	Умовні рефлекси: механізм та умови виникнення. Гальмування умовних рефлексів.	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Оцінювання фізичного розвитку дітей. Визначення функціонального віку школярів.	2
2	Вивчення можливостей дихальної системи.	2
3	Діагностика типу нервової системи. Вивчення співвідношення першої і другої сигнальної систем.	2

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку анатомії та фізіології. Методи дослідження в анатомії та фізіології. Будова та функції клітини. Тканини тіла.	8
2	Вікові особливості м'язевої системи. Вплив фізичних вправ та трудової активності на ріст, розвиток та здоров'я дітей.	4
3	Порушення діяльності серцево-судинної системи. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.	4
4	Вікові особливості процесів дихання. Регуляція дихальних рухів у дітей. Гігієна дихання.	4
5	Вітаміни. Способи збереження вітамінів в їжі.	4
6	Анатомія та фізіологія сечовидільної системи. Вікові особливості діяльності нирок. Вікові особливості будови та функцій шкіри. Участь шкіри в терморегуляції.	8
7	Статеве дозрівання хлопчиків та дівчаток. Статеве виховання учнів.	4
8	Спинний мозок: будова, функції та розвиток. Сон, його значення та види. Гігієнічна організація сну дітей в навчально-виховних закладах.	4
9	Зоровий аналізатор. Гігієна зору. Профілактика короткозорості та далекозорості у дітей. Слуховий аналізатор. Гігієна органів слуху.	8
	Разом	48

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	Розрахунок	Загальна сума за видами діяльності
1.	Відвідування лекцій	11	11× 1	11 балів
2.	Відвідування семінарських та практичних занять	10	10× 1	10 балів
3.	Практична робота	3	3× 10	30 балів
4.	Робота на семінарському занятті	7	5*10	50 балів
5.	Підготовка реферату	1	1× 15	15 балів
6.	Виконання поточних контрольних робіт	3	3× 10	30 балів
7	Виконання модульного контрольної роботи	3	3× 25	75 балів
8	Виконання самостійної роботи	9	9× 5	45 балів
Підсумковий рейтинговий бал		коефіцієнт	4,43	266

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			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			40	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
77			87			102				

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, валеологія».

12. Очікуваний результат

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має *розуміти та пояснювати*:

- ✓ загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- ✓ особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, терморегуляції, виділення, вікові особливості функціонування нервової системи дитини,
- ✓ значення нервової та гуморальної систем в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;
- ✓ складові і фактори формування здорового способу життя;

Аналізувати:

- ✓ закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини.
- ✓ закономірності розвитку систем і органів організму на різних вікових етапах;
- ✓ валеологічні засади формування здорового способу життя та профілактики захворювань;

Розпізнавати та визначати

- ✓ основні ознаки патологічних станів організму; - послідовність та об'єм долікарської допомоги в звичайних умовах та екстремальних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та порятунк потерпілого;
- ✓ об'єм та послідовність надання невідкладної допомоги у разі загрозливих для життя станів, нещасних випадків, травм, стан функціонального стану систем організму;
- ✓ встановлювати етапи, найбільш чутливі до педагогічних впливів, направлених на розвиток сприймання, уваги і пізнавальних процесів учнів;
- ✓ *використовувати* науково обґрунтовані гігієнічні рекомендації з організації навчено-виховного процесу, режиму дня і відпочинку, харчування дітей, обладнаю, планування і благоустрою дитячих закладів;
- ✓ *характеризувати* основні чинники формування здорового способу життя;
- ✓ *обирати* доцільні для індивідуума форми і методи формування духовного, психічного і фізичного здоров'я.

13. 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., Муравов 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 "Валеология". - 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.

14. Інформаційні ресурси

1. Аносов В.Х., Хоматов Н.Г., Сидоряк 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

Навчально-методична карта дисципліни «Вікова фізіологія, валеологія»

Разом: 108 год., лекції – 22 год., семінарські заняття – 14 год., практичні заняття – 6 год., індивідуальна робота – 12 год., самостійна робота – 48 год., підсумковий контроль – 6 год.

Тиждень	Змістовий модуль I				Змістовний модуль II			
Модулі	Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів.				Вікові особливості дихання. Дихання як спосіб оздоровлення. Вікові особливості травлення, обміну речовин і енергії.			
Назва модуля	77 балів				87 балів			
Кількість балів за модуль	77 балів				87 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей і підлітків	Вікова фізіологія опорно-рухової системи. Валеологічні основи фізичного розвитку учнів	Вікові особливості крові і кровообігу	Вікові особливості крові і кровообігу	Вікові особливості дихання як спосіб оздоровлення.	Вікові особливості травлення, обміну	Принципи здорового харчування.	Вікові особливості иділення.
Теми семінарських занять	Семінар 1. Вікові особливості опорно-рухової системи людини.				Семінар 2. Вікові особливості діяльності серцево-	Семінар 3. Анатомія та вікова фізіологія дихальної	Семінар 4. Обмін речовин та енергії в	
Теми практичних занять		Пр.1 Оцінювання фізичного розвитку дітей.				Пр.2 Вивчення можливостей дихальної		
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 (5 балів)	табл. 6.1 (5 балів)
Тести	10 балів				10 балів			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)				Модульна контрольна робота (25 балів)			

Тиждень					
Модулі	Змістовий модуль III				
Назва модуля	Ендокринна система. Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів. Валеологічні аспекти психічного здоров'я.				
Кількість балів за модуль	102 бали				
Лекції	9	10			11
Теми лекцій	Залози внутрішньої секреції. Вплив гормонів на ріст і розвиток організму	Вікові особливості нервової системи, вищої нервової діяльності, аналізаторів.	.		Валеологічні аспекти психічного здоров'я
Теми семінарських занять	Семінар 5. Вікові особливості розвитку і функціонування ендокринних залоз.		Семінар 6. Будова, функції та розвиток нервової системи людини.	Семінар 7. Умовні рефлексі: механізм та умови виникнення.	
Теми практичних занять		Пр.3 Діагностика типу нервової системи. Вивчення співвідношення першої і другої сигнальної систем.			
Самостійна робота	табл. 6.1 (5 балів)		табл. 6.1 (5 балів)		табл. 6.1 (5 балів)
Тести	10 балів				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)				
Підсумковий контроль	Іспит				