

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

« » 2014р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія, валеологія

напрямок підготовки 0202 Мистецтво
спеціальність 5.02020401 Музичне мистецтво
інститут, відділення Університетський коледж

Робоча програма «Вікова фізіологія, валеологія» для студентів відповідно до галузі знань 0202 Мистецтво, спеціальності 5.02020401 Музичне мистецтво. „___” _____, 2013 року - 20 с.

Розробник: Хитра Зоя Михайлівна, викладач природничих дисциплін Університетського коледжу.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії викладачів природничих дисциплін

Протокол від “29” серпня 2013 року № 1

Голова циклової комісії викладачів природничих дисциплін

_____ (Глухенька Л.М.)

“29” серпня 2013 року

Схвалено методичною радою Університетського коледжу

Протокол від “5” вересня 2013 року № 1

“05” вересня 2013 року

Голова методичної ради

_____ (Братко М.В.)



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
Загальна кількість годин - 108		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: “молодший спеціаліст ”	22 год.
		Практичні заняття
		6 год
		Семінарські заняття
		14 год.
		Самостійна робота
		48 год.
Індивідуальні завдання		
12 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 повинні **знати:**

- загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, теплорегуляції, 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;
- закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини.

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 навчено-виховного процесу, режиму дня і відпочинку, харчування дітей, обладнання, планування і благоустрою дитячих 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 учнів;
- обирати доцільні для індивідуума форми і методи формування духовного, психічного і фізичного 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
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	6	4			2		5
3.	Тема 3. Вікові особливості крові і кровообігу	11	6	2			2	2	5
	Модульний контроль	2	2		2				
	Разом	36	20	8	2	2	4	4	16
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.	16	8	2			2	4	8
	Модульний контроль	2	2		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.	9	4	2				2	5
	Модульний контроль	2	2		2				
	Разом	36	20	6	2	2	6	4	16
Разом за навчальним планом		108	60	22	6	6	14	12	48

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.	4
2	Будова та функції клітини. Тканини тіла.	4
3	Вікові особливості м'язевої системи. Вплив фізичних вправ та трудової активності на ріст, розвиток та здоров'я дітей.	4
4	Порушення діяльності серцево-судинної системи. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.	4
5	Вікові особливості процесів дихання. Регуляція дихальних рухів у дітей. Гігієна дихання.	4
6	Вітаміни. Способи збереження вітамінів в їжі.	4
7	Анатомія та фізіологія сечовидільної системи. Вікові особливості діяльності нирок.	4
8	Вікові особливості будови та функцій шкіри. Участь шкіри в терморегуляції.	4
9	Статеве дозрівання хлопчиків та дівчаток. Статеве виховання учнів.	4
10	Спинний мозок: будова, функції та розвиток. Сон, його значення та види. Гігієнічна організація сну дітей в навчально-виховних закладах.	4
11	Зоровий аналізатор. Гігієна зору. Профілактика короткозорості та далекозорості у дітей.	4
12	Слуховий аналізатор. Гігієна органів слуху.	4
	Разом	48

8. 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. Стомлення, 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. Порухення 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.

9. 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).

10. 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	
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
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	22	22× 1	22 балів
2.	Відвідування семінарських та практичних занять	20	20× 1	22 балів
3.	Практична робота	3	3× 10	30 балів
4.	Робота на семінарському занятті	7	(7× 10)/2	35 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
9.	Виконання ІНДЗ	1	1× 30	30 балів
Підсумковий рейтинговий бал		коєфіцієнт 5		302

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.

11. 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		
94			104			104				

12. 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».

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. Титарєко, 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. Валеологія. 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. Валеологія. 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.

14. 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_s_hklno_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