

Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації
Фаховий коледж
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії
ім. Тараса Шевченка

Циклова комісія музичних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Лариса РАЦ
«31» _____ 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія, валеологія

Освітньо-професійний ступінь: **фаховий молодший бакалавр**
Галузь знань: **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність: **014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)**
Освітньо-професійна програма **Середня освіта (Музичне мистецтво)**

Белова І. І. вікова фізіологія, валеологія: робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів фахової передвищої освіти з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво). Кременець, 2023. 12 с.


Розробник:

Белова Ірина Іванівна – викладач циклової комісії природничих дисциплін Фахового коледжу КОГПА ім. Тараса Шевченка

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії природничих дисциплін

Протокол від «31» серпня 2022р. № 1

Голова циклової комісії



Ірина БЄЛОВА

1. Вступ

Одне із важливих завдань нашої держави – збереження здоров'я дітей, гармонійний розвиток їхніх розумових і фізичних здібностей. Досягнення цієї мети потребує від педагога глибоких знань щодо закономірностей росту і розвитку дитячого організму, вікових морфо-функціональних особливостей діяльності його різних органів і систем.

Дисципліна «Вікова фізіологія, валеологія» спрямована на формування у здобувачів фахової передвищої освіти розуміння загальних закономірностей росту і розвитку дітей; особливостей функціонування цілісного організму, його систем та органів на різних етапах онтогенезу; методичних особливостей застосування фізіологічних методів оцінки функціонального стану учнів; профілактики найбільш поширених захворювань фізіологічних систем організму дітей; особливостей невідкладних станів та алгоритму надання невідкладної допомоги при цих станах; гігієни функціональних систем організму; гігієнічних вимог до організації навчально-виховної роботи у школі.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, валеологія» складена для навчання здобувачів освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Музичне мистецтво) з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Музичне мистецтво).

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітньо-професійна ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів ECTS: 3	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
	Спеціальність 014 Середня освіта (Образотворче мистецтво)		
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Образотворче мистецтво)	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90		2-й	
		Семестр	
		4-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи здобувача – 2,3	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Лекції	
		24 год.	
		Практичні	
		18 год.	
		Самостійна робота	
		48 год.	
		Вид контролю:	
		Екзамен – 4-й семестр	

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 47 % / 53 %.

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: формування у здобувачів фахової передвищої освіти уявлень про закономірності життєдіяльності живого організму, його функціональних систем, органів, тканин, клітин та структурних елементів клітин.

Завдання курсу:

– ознайоми здобувачів фахової передвищої освіти з теоретичними основами та методологічними особливостями застосування системного підходу у вивченні фізіологічних функцій та станів людини;

– дати уявлення про сучасний стан розвитку фізіології людини і тварин;

– розглянути як загальні принципи функціонування живого організму так і особливості функціонування окремих його структурно-функціональних одиниць;

– показати особливості взаємодії органів та систем в залежності від змін ендогенного чи екзогенного середовища.

– ознайомити із сучасними методами дослідження фізіологічних функцій та навчити застосовувати деякі з них на практиці, що є фундаментом для формування навичок функціональної діагностики;

– навчити здобувачів фахової передвищої освіти адекватно оцінювати функціональні можливості здорової людини для розробки раціональних принципів професійного відбору.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у здобувачів фахової передвищої освіти повинні бути сформовані такі **компетентності:**

ЗК2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК7 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК18 Здатність впроваджувати здоров'язберезувальні технології розвитку особистості засобами музичного мистецтва та працювати з учнями з особливими освітніми потребами.

СК22 Здатність до здійснення організаційної, педагогічної, навчально-тренувальної, постановочно-репетиційної та концертно-гастрольної діяльності керівника дитячого хореографічного колективу з урахуванням його професійної та творчої специфіки.

Програмні результати навчання

Нормативний зміст вивчення здобувачами фахової передвищої освіти навчальної дисципліни «Основи екології» сформульований у таких програмних результатах навчання:

РН4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

РН6 Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі.

PH10 Планувати освітній процес залежно від мети, індивідуальних особливостей учнів, специфіки діяльності закладу освіти.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні основи вікової фізіології

Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей та підлітків.

Поняття про вікову фізіологію як науку, її предмет та завдання. Методи фізіологічних досліджень. Взаємозв'язок вікової фізіології та шкільної гігієни з іншими науками. Значення вікової фізіології. Вікова фізіологія – наукова основа шкільної гігієни. Основні етапи розвитку вікової фізіології.

Вікова періодизація. Сенситивні і критичні періоди розвитку організму. Гетерохромність розвитку. Основні вікові та статеві закономірності фізичного розвитку. Фізичний розвиток – важливий показник стану здоров'я й соціального благополуччя. Пропорції тіла і їхня зміна на різних етапах онтогенезу. Вплив умов життя на ріст і розвиток дітей і підлітків

Тема 2. Фізіологія нервової системи, її вікові особливості.

Роль нервової системи у сприйнятті, переробці та передачі інформації, в організації реакції організму та здійсненні психічних функцій. Структурно-функціональна організація нервової системи. Рефлекс як основа нервової діяльності. Рефлекторна дуга. Властивості нервової системи. Анатомо-фізіологічні та вікові особливості окремих відділів нервової системи. Порушення стану нервової системи та його профілактика.

Тема 3. Сенсорні системи організму.

Загальна характеристика сенсорних систем. Зорова сенсорна система. Вікові особливості просторового бачення. Профілактика порушень зору в дітей і підлітків. Слухова сенсорна система. Вікові особливості слухового аналізатора. Профілактика порушень слуху в дітей і підлітків. Вестибулярна сенсорна система. Руховий (пропріоцептивний) аналізатор. Інтерорецептивна аналізаторна система. Нюховий аналізатор. Смаковий аналізатор. Аналізатор шкірного чуття.

Тема 4. Вища нервова діяльність.

Умовні та безумовні рефлекси, їх формування в онтогенезі. Гальмування у вищій нервовій діяльності, його вікові особливості. Типи вищої нервової діяльності. Перша і друга сигнальні системи, їх розвиток в онтогенезі. Інтегративні процеси в центральній нервовій системі як основа психічних функцій.

Тема 5. Опорно-рухова система дітей та підлітків, її фізіологічні особливості.

Скелет людини. Функції суглобів. Вигини хребта, їхнє формування й функціональне значення. Розвиток скелету тулуба й кінцівок, кісток мозкового і лицевого відділів черепа.

М'язова система. Функції м'язів. М'язова маса й сила м'язів у різні вікові періоди. Вікові особливості швидкості й точності рухових актів, витривалості. Особливості реакції організму на фізичне навантаження в різному віці. Стомлення при різних видах м'язової роботи й вікові його особливості. Розвиток рухових навичок, удосконалювання координації рухів з віком. Руховий режим учнів.

Постава. Порушення постави. Формування й значення правильної постави. Деформація грудної клітини. Плоскостопість. Правильна поза при стоянні, сидінні, ходьбі. Виховання правильної постави в школярів. Значення фізичних вправ у формуванні правильної постави й зміцненні зводу стопи.

Тема 6. Фізіологія крові та серцево-судинної системи.

Фізіологія крові. Серцево-судинна система. Регуляція роботи серцево-судинної системи. Її вікові особливості. Вікові особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Зміна гемодинамічних показників у дітей і підлітків при статичній та динамічній роботі. Фактори, що несприятливо діють на серце й судини. Профілактика серцево-судинних захворювань. Тренування серцево-судинної системи.

Тема 7. Фізіологія дихальної системи.

Функції та вікові особливості дихальної системи. Особливості будови та функції органів дихання у дитячому віці. Вікові зміни частоти та глибини дихальних рухів, життєвої ємності легень, хвилинного об'єму дихання, газообміну. Спірометрія. Вікові особливості довільної регуляції дихання. Роль повітряного середовища в збереженні здоров'я.

Тема 8. Обмін речовин та енергії.

Загальна характеристика системи травлення, вікові особливості її формування в процесі онтогенезу. Обмін речовини та енергії. Значення вітамінів. Анаболізм і катаболізм. Роль ферментів в обміні речовин. Основні етапи обміну речовин в організмі. Вікові особливості енергетичного обміну. Енергетичне забезпечення м'язової діяльності. Зміна з віком потреби організму в білках. Особливості жирового й вуглеводного обміну в різному віці. Значення води, мінеральних солей, мікроелементів і вітамінів у процесі росту й розвитку дитини. Збереження вітамінів у їжі. Температура тіла людини та її регуляція.

Тема 9. Фізіологія органів сечовиділення.

Загальна характеристика та гігієна органів сечовиділення. Роль особистої гігієни в попередженні захворювань системи сечовиділення.

Тема 10. Залози внутрішньої секреції.

Будова і функції ендокринних залоз. Статеві залози. Статеве дозрівання. Запліднення і розвиток зародка людини. Гормони. Гіпоталамо-гіпофізарна система, її роль у регуляції діяльності залоз внутрішньої секреції.

Змістовний модуль 2. Загальні основи валеології

Тема 11. Валеологія – наука про здоров'я людини.

Визначення валеології як науки. Структура курсу валеології. Об'єкт валеології. Предмет валеології. Завдання валеології. Основна мета валеології. Основні фактори, що впливають на здоров'я людини. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину.

Валеологія та екологія. Зв'язок валеології з гігієною, фізіологією, психологією, спортивною медициною та іншими науками. Значення валеології для клінічної медицини, як ефективного методу первинної профілактики.

Тема 12. Фізіологічна роль харчування.

Еволюційні передумови раціонального харчування. Основи раціонального харчування. Вплив нераціонального харчування на організм людини. Біологічна цінність їжі. Джерела поживних речовин. Збалансованість харчування. Значення регулярності прийому їжі. Режим раціонального харчування. Харчування сучасної людини. Національні традиції харчування. Поняття про оздоровче та лікувальне харчування.

Тема 13. Рухова активність і здоров'я.

Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Працездатність, робота, стомленість, відпочинок. Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Фізичні вправи та фундаментальні резерви організму. Фізичні вправи та імунна система. Фізичні вправи як засіб загартовування. Методи загартовування. Масаж.

Тема 14. Репродуктивне здоров'я та хвороби, що передаються статевим шляхом.

Фізіологія репродуктивної системи. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я. Хвороби, що передаються статевим шляхом та їх профілактика.

Тема 15. Медико-соціальні проблеми наркотизму.

Наркоманія та її розповсюдження. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я та репродуктивну функцію людини. Заходи боротьби з наркоманією.

Вплив алкоголю на організм людини. Алкоголізм як незворотна хвороба. Методи відлучення від алкоголю. Профілактика алкоголізму.

Вплив паління (тютюнового диму) на організм людини. Профілактика паління.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Денна форма					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекц.	сем.	практ.	лаб.	с. р.
Змістовий модуль 1. Загальні основи вікової фізіології						
Тема 1. Вступ. Поняття про вікову фізіологію як науку, її предмет та завдання. Загальні закономірності росту та розвитку дітей та підлітків.	5	1		1		3
Тема 2. Фізіологія нервової системи, її вікові особливості.	8	2		2		4
Тема 3. Сенсорні системи організму.	7	2		1		4
Тема 4. Вища нервова діяльність.	7	2		1		4
Тема 5. Опорно-рухова система дітей та підлітків, її фізіологічні особливості.	8	2		2		4
Тема 6. Фізіологія крові та серцево-судинної системи.	8	2		2		4
Тема 7. Фізіологія дихальної системи.	7	2		1		4
Тема 8. Обмін речовин та енергії.	7	2		1		4
Тема 9. Фізіологія органів сечовиділення.	4	1		1		2
Тема 10. Залози внутрішньої секреції.	7	2		1		4
Разом за змістовим модулем 1.	68	18		13		37
Змістовий модуль 2. Загальні основи валеології						
Валеологія – наука про здоров'я людини.	5	2		1		3
Фізіологічна роль харчування.	4	1		1		2
Рухова активність і здоров'я.	4	1		1		2
Репродуктивне здоров'я та хвороби, що передаються статевим шляхом.	4	1		1		2
Медико-соціальні проблеми наркотизму.	4	1		1		2
Разом за змістовим модулем 2.	22	6		5		11
Разом за 4-й семестр.	90	24		18		
Разом годин за навчальним планом.	90	24		18		48

6. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ. Поняття про вікову фізіологію як науку, її предмет та завдання. Загальні закономірності росту та розвитку дітей та підлітків.	2
2.	Фізіологія нервової системи, її вікові особливості. Сенсорні системи організму. Вища нервова діяльність.	2
3.	Опорно-рухова система дітей та підлітків, її фізіологічні особливості.	2
4.	Фізіологія крові та серцево-судинної системи. Фізіологія дихальної системи.	2
5.	Обмін речовин та енергії. Фізіологія органів сечовиділення.	2
6.	Залози внутрішньої секреції.	2
7.	Валеологія – наука про здоров'я людини.	2
8.	Фізіологічна роль харчування. Рухова активність і здоров'я.	2
9.	Репродуктивне здоров'я та хвороби, що передаються статевим шляхом.	2
	Всього:	18

7. Завдання для самостійної роботи

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вікова періодизація.	2
2	Механізм скорочення м'язів.	4
3	Основні етапи розвитку нервової системи.	4
4	Порушення стану нервової системи та їхня профілактика.	4
5	Перша допомога при ураженні органів дихання.	2
6	Гігієна серцево-судинної системи.	4
7	Терморегуляція організму.	2
8	Регуляція діяльності ендокринних залоз.	4
9	Вікові особливості аналізаторів.	4
10	Стан здоров'я населення України.	2
11	Профілактика венеричних захворювань.	4
12	Профілактична робота по шкідливих звичках.	4
10	Перша допомога при харчових отруєннях.	4
14	Основні правила загартовування. Значення масажу.	4
	Разом	48



10. Методичне забезпечення

Підручники, посібники, таблиці, роздатковий матеріал, муляжі, вологі препарати.

11. Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни

Оцінку «5», відмінно заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу і вміння вільно виконувати передбачені програмою завдання, ознайомлений з основною і додатковою літературою.

Оцінку «4», **добре** заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який виявив повне знання навчального матеріалу, успішно виконав передбачені програмою завдання, засвоїв рекомендовану основну літературу; демонструє системні знання з дисципліни і здатні до їх самостійного застосування, поповнення та оновлення під час подальшої роботи і професійної діяльності. Одночасно вони допустили несуттєві неточності, пропуски, помилки, які змогли самостійно виправити.

Оцінку «3», задовільно заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який виявив знання основного навчального матеріалу в обсязі, потрібному для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією, частково справився з виконанням передбачених програмою завдань, ознайомлений із частиною рекомендованої основної літератури.

Оцінку «2», незадовільно заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який виявив значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, незнайомий з основною літературою.

12. Рекомендована література

Базова

1. Анатомія та фізіологія з патологією / за ред. Я. І. Федонюка, Л. С. Білика, Н. Х. Микули. Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. 680 с.

2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

3. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій для студ. не біолог. спец. вищ. пед. навч. закл. 2-ге вид. Київ : Професіонал, 2006 480 с.

Допоміжна

1. Ріст і розвиток людини: Підручник / за ред. В. С. Тарасюк, а Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвського та ін. Київ : Медицина, 2008. 400с.

2. Людина : навчальний посібник з анатомії та фізіології / за ред. Тоні Сміт. Львів: БаК, 2002. 240с.

3. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. 168 с.