

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Кафедра медико-біологічних основ фізичної культури

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри
медико-біологічних основ фізичної
культури

Сосна І.С.
Сосна І.С.
“27” серпня 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФП1.2.04 ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ, ШКІЛЬНА ГІГІЄНА З ОСНОВАМИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність 013 Початкова освіта

(шифр і назва напрямку підготовки/спеціальності)

Освітньо-професійна програма Початкова освіта. Дошкільна освіта

(назва освітньої програми)

Факультет/інститут початкової освіти

(назва факультету/інституту)

2019-2020 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Вікова фізіологія, шкільна гігієна з основами медичних знань» для студентів спеціальності 013 Початкова освіта

Розробники: кандидат педагогічних наук, доцент Соколенко Л. С. _____
кандидат педагогічних наук, старший викладач Бойко Ю. С. _____
викладач Танасійчук Ю. М. _____

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

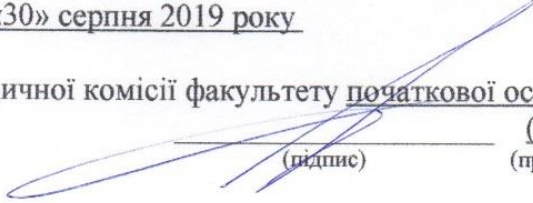
Протокол № 2 від «27» серпня 2019 року
Завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

 _____ (Соколенко Л. С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету початкової освіти

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 року

Голова науково-методичної комісії факультету початкової освіти

 _____ (Ящук О. М.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність <u>013 Початкова освіта</u> (шифр і назва)		
Змістових модулів – 2		3-й	1-й, 2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>реферативна форма роботи</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		3-й	2-й, 3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента –5	Освітній ступінь: <u>магістр</u>	Лекції	
		20 год.	6 год.
		Семінарські	
		24 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		66 год.	100 год.
		Індивідуальні завдання:	
		10 год.	10 год.
Вид контролю:			
екзамен	екзамен		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 36,6/63,4

для заочної форми навчання – 8,4/91,6

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, шкільна гігієна з основами медичних знань» є розкриття закономірностей росту і розвитку, з'ясування особливостей функціонування цілісного організму, його систем, органів, тканин і клітин аж до молекулярного рівня на різних вікових етапах.

Завдання навчальної дисципліни:

- сформувати у студентів, майбутніх учителів, знання про вікові особливості будови і функції людського організму та гігієнічні вимоги щодо організації учбової та виховної роботи в умовах навчального середовища; викласти теоретичні основи першої допомоги при різноманітних невідкладних станах, гострих захворюваннях; сприяти засвоєнню принципів профілактичних заходів та методологічних особливостей застосування отриманих знань на практиці;
- розглянути особливості життєдіяльності організму в різні періоди онтогенезу, зокрема особливості функціонування кожної системи органів людини;
- обґрунтувати гігієнічні вимоги і нормативи, необхідні у роботі педагога з метою створення оптимальних умов навчання та виховання, гігієнічні заходи для збереження індивідуального здоров'я;
- дати уявлення про сучасний стан розвитку основ медичних знань; озброїти знаннями закономірностей змін у стані здоров'я хворих, факторах соціально-економічного, біологічного, антропогенного, медичного характеру, що впливають на нього.
- опанувати практичними навичками з даної дисципліни, які необхідні для того, щоб на обґрунтованій доцільності та адекватності основі організувати процес надання першої медичної допомоги;
- обирати ефективні форми проведення профілактичних заходів та занять, що поліпшують стан хворих.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

ЗК 11. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому закладі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя учнів (або дітей раннього і дошкільного віку).

Очікувані результати навчання:

ПРН 19. Створювати рівноправний і справедливий клімат в освітньому закладі незалежно від соціально-культурно-економічного контексту.

3. Мова навчання

Мова навчання: українська

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальні закономірності функціонування та основи гігієни організму людини в процесі їх становлення

Тема 1.1. Вікові особливості будови і функцій опорно-рухової системи. Основи гігієни.

Тема 1.2. Вікові особливості будови і функцій внутрішніх органів (серцево-судинної, дихання, травлення, виділення, обміну речовин)

Тема 1.3. Вікові особливості регульовально-контролюючих систем (ендокринна, нервова)

Змістовий модуль 2. Основи медичних знань

Тема 2.1. Здоровий спосіб життя та шляхи його формування

Тема 2.2. Поняття про травми та їх класифікація. Травматизм його види. Перша допомога при переломах, вивихах.

Тема 2.3. Поранення, кровотечі та опіки, переломи. Перша медична допомога при них.

Тема 2.4. Захворювання різних систем організму та інфекції людини, їх лікування.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Вікова фізіологія												
Тема 1.1. Вікові особливості будови і функцій опорно-рухової системи. Основи гігієни.	13	2	2	–	–	9	15	–	1	–	–	14
Тема 1.2. Вікові особливості будови і функцій внутрішніх органів (серцево-судинної, дихання, травлення, виділення, обміну речовин)	13	2	2	–	–	9	16	2	–	–	–	14
Тема 1.3. Вікові особливості регульовально-контролюючих систем (ендокринна, нервова)	17	4	4	–	–	9	14	–	–	–	–	14
Разом за змістовим модулем 1	43	8	8	–	–	27	45	2	1	–	–	42
Змістовий модуль 2. Основи медичних знань												
Тема 2.1. Здоровий спосіб життя та шляхи його формування	16	2	4	–	–	10	14	–	–	–	–	14
Тема 2.2. Поняття про травми та їх класифікація. Травматизм його види. Перша допомога при переломах, вивихах.	17	4	4	–	–	9	17	2	1	–	–	14
Тема 2.3. Поранення, кровотечі та опіки, переломи. Перша медична допомога при них.	18	4	4	–	–	10	17	2	–	–	–	15
Тема 2.4. Захворювання різних систем організму та інфекції людини, їх лікування	16	2	4	–	–	10	17	–	2	–	–	15
Разом за змістовим модулем 2	67	12	16	–	–	39	65	4	3	–	–	58
Усього годин	110	20	24	–	–	66	110	6	4	–	–	100
Модуль 2												
ІНДЗ	10	–	–	–	10	–	10	–	–	–	10	–
Усього годин	120	20	24	–	10	66	120	6	4	–	10	100

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вікові особливості будови і функцій опорно-рухової системи. Основи гігієни	8	1
2	Поняття про травми та їх класифікація. Травматизм його види. Перша допомога при переломах, вивихах	4	1
3	Поранення, кровотечі та опіки, переломи. Перша медична допомога при них	4	–
4	Захворювання різних систем організму та інфекції людини, їх лікування	4	2
Разом		20	4

7. Самостійна робота

Результатом самостійної роботи з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна з основами медичних знань» є написання контрольної роботи. Виконання контрольної роботи з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» дає можливість перевірити знання, одержані студентами під час опрацювання навчальної дисципліни, сприяє виробленню навичок і смаку до самостійної роботи, без чого навчання немислиме. Кожен варіант контрольної роботи включає п'ять питань, які охоплюють різні розділи курсу.

Текст контрольної роботи потрібно ілюструвати добре виконаними малюнками, схемами, таблицями, фотографіями, взятими з літератури, чи оригінальними зарисовками, якщо вони доречні. Вдало виконані малюнки можуть замінити довгі описи і разом з текстом допоможуть чітко уявити, як протікають в організмі ті чи інші процеси, або яку будову мають певні органи чи їх частини. Роботу потрібно писати своєю мовою, а не просто списувати з підручника чи з конспекту лекцій, на поставлені питання потрібно відповідати конкретно, по суті завдання. Контрольна робота повинна бути підсумком засвоєння навчальної дисципліни «Вікова фізіологія і шкільна гігієна з основами медичних знань».

Обсяг роботи, як правило, 12 сторінок шкільного зошита. На кожній сторінці потрібно залишити поля. В кінці роботи слід подати список використаної літератури, оформивши його, відповідно вимог. Робота повинна бути підписана виконавцем. При виникненні труднощів у підготовці відповідей на окремі питання студент може звернутись до викладача.

Перелік завдань для виконання самостійної роботи

Варіант 1

1. Предмет та завдання вікової фізіології.
2. Вікові особливості структури і функцій скелету людини.
3. Роль загартування в підвищенні стійкості організму до несприятливих чинників.

Способи загартування.

4. Вплив умов навчання і виховання на стан здоров'я учнів.
5. Шкідливі звички і хворобливі пристрасті.

Варіант 2

1. Значення вікової фізіології для практики навчально-виховного процесу.
2. Вікові особливості структури і функцій м'язової системи людини.
3. Методи підвищення захисних сил організму. Значення санітарного стану

навчально-виховних установ в профілактиці розповсюдженні інфекційних захворювань серед дітей і підлітків.

4. Організація фізичного виховання у різних типах навчально-виховних закладів. Особливості фізичного виховання хлопчиків і дівчаток. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою, спортивного обладнання і інвентарю.

5. Особиста гігієна. Мода і здоров'я. Культура одягу.

Варіант 3

1. Основні етапи розвитку вікової фізіології.
2. Вікові особливості структури і функцій органів дихання.
3. Інфекційні захворювання, їх збудники. Джерела і шляхи розповсюдження інфекцій. Особливості імунітету в різному віці.
4. Вплив різних видів праці на стан здоров'я підлітків. Гігієнічні вимоги до організації трудового навчання, суспільно-корисної і продуктивної праці в промисловому і сільськогосподарському виробництві з урахуванням віку, статі і стану здоров'я учнів. Освоєння професії підлітками.

5. Спадкові хвороби. Вроджені захворювання. Венеричні захворювання.

Варіант 4

1. Організм як єдине ціле. Єдність організму і середовища.
2. Вікові особливості структури і функцій органів травлення.
3. Вплив стану здоров'я школярів на їх працездатність, освоєння професії, продуктивність праці.
4. Гігієнічна характеристика різних видів шкільних приміщень, гігієнічні вимоги до їх обладнання.
5. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Внутрішньоутробний розвиток дитини; вагітність. Гігієна вагітної жінки.

Варіант 5

1. Гомеостаз і чинники, що його визначають.
2. Вікові особливості структури і функцій обміну речовин і енергії.
3. Профілактика негативного впливу шуму, діагностику слуху у дітей і підлітків, значення мови учителя для слухового сприйняття.
4. Розміри і вага робочих інструментів і сільськогосподарського інвентарю для дітей і підлітків. Портфелі і ранці для носіння книг і письмового приладдя.
5. Медико-гігієнічне і статеве виховання учнів. Біологічні і соціальні аспекти статі. Гігієнічні і етичні основи сім'ї.

Варіант 6

1. Нейрогуморальна регуляція функцій організму.
2. Вікові особливості структури і функцій органів виділення.
3. Профілактика порушення зору у дітей і підлітків.
4. Роль повітряного середовища у збереженні здоров'я. Фізіологічне обґрунтування гігієнічних вимог до повітрообміну в учбових приміщеннях. Штучна вентиляція.
5. Гігієнічні вимоги до оформлення і використання наочних посібників та технічних засобів навчання.

Варіант 7

1. Поняття росту і розвитку.
2. Вікові особливості структури і функцій сенсорних систем людини.
3. Показники стану здоров'я дитячого населення. Вікова структура захворюваності дітей і підлітків. Групи здоров'я.
4. Гігієнічні вимоги до опалювання шкіл і опалювальних приладів.
5. Тривалість нічного сну дітей і підлітків. Зміни працездатності, вищої нервової діяльності і регуляції вегетативних функцій у дітей і підлітків при систематичному недосипанні.

Варіант 8

1. Закономірності онтогенетичного розвитку.

2. Вікові особливості структури і функцій загального покриву тіла (шкіри).
3. Характеристика основних факторів, несприятливо діючих на серце і судини. Профілактика серцево-судинних захворювань. Тренування серцево-судинної системи.
4. Поняття про втоми. Прояв втоми у поведінкових реакціях, у зниженні розумової працездатності.
5. Вимоги до частоти, тривалості і умов перегляду телепередач та роботи на ПК.

Варіант 9

1. Періоди розвитку організму.
2. Вікові особливості структури і функцій органів серцево-судинної системи.
3. Особиста гігієна. Гігієна одягу і взуття.
4. Вікові показники розумової працездатності. Фази працездатності. Денна періодичність розумової працездатності.
5. Гігієнічні вимоги до підготовки уроків. Вільний час учнів, його організація.

Варіант 10

1. Основні віково-статеві закономірності фізичного розвитку. Прикладне значення антропометричних досліджень.
2. Вікові особливості структури і функцій нервової системи людини.
3. Теплообмін організму дітей і підлітків.
4. Гігієнічні вимоги до розкладу занять, проведенню різних видів контролю.
5. Спадкові хвороби. Вроджені захворювання. Венеричні захворювання.

Варіант 11

1. Основні етапи розвитку шкільної гігієни.
2. Функціональне значення різних відділів центральної нервової системи. Вегетативна нервова система.
3. Гігієнічні вимоги до організації харчування дітей і підлітків.
4. Режим дня, його окремі елементи та їх організація. Особливості режиму у різних типах навчальних закладів.
5. Вимоги до частоти, тривалості і умов перегляду телепередач та роботи на ПК.

Варіант 12

1. Значення шкільної гігієни для практики навчально-виховного процесу та охорони і зміцнення здоров'я дітей і підлітків.
2. Профілактика і заходи боротьби з шлунково-кишковими захворюваннями і глистовими інвазіями.
3. Вікові особливості вищої нервової діяльності дітей і підлітків.
4. Організація навчально-виховного процесу і режиму дня дітей шестирічного віку; готовність їх до навчання по морфофункціональним і психофізіологічним параметрам.
5. Шкідливі звички і хворобливі пристрасті.

Варіант 13

1. Предмет та завдання шкільної гігієни.
2. Інтегральна характеристика вищої нервової діяльності дітей і підлітків.
3. Постава та плоскостопість. Значення фізичних вправ у формуванні правильної постави і зміцненні скелетної стопи.
4. Позакласні і позашкільні заняття, їх нормування в режимі дня і тижня. Активний відпочинок, його оптимальна тривалість і умови організації.
5. Гігієнічні вимоги до підготовки уроків. Вільний час учнів, його організація.

Варіант 14

1. Водний і мінеральний обмін в організмі дітей та підлітків
2. Профілактика харчових отруєнь
3. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату
4. Поняття «здоров'я». Фактори, які впливають на здоров'я людини.
5. Гігієнічні вимоги до освітлення навчальних приміщень і робочого місця учня

Варіант 15

1. Гігієнічні вимоги до повітряного режиму в навчальних приміщеннях
2. Постава, ознаки правильної постави. Порушення постави у дітей та її профілактика
3. Ріст і пропорції тіла людини на різних вікових етапах розвитку людини.
4. Фізіологічні механізми загартування організму дитини повітрям, сонячним промінням та водою.
5. Стомлення м'язів при різних видах активності. Профілактика перевтоми у дітей

Варіант 16

1. Природа та значення сну. Гігієна сну дитини.
2. Гігієнічні вимоги та догляд за шкірою, нігтями і волоссям дітей.
3. Вроджені вади розвитку. Спадкові хвороби людини
4. Вимоги до складання розкладу уроків та їх проведення.
5. Класифікація тератогенів – чинників вроджених вад розвитку

Варіант 17

1. Роль вуглеводів у процесі розвитку та росту дитини
2. Рухова активність та здоров'я школярів.
3. Обмороження та його ступені залежно від тяжкості
4. Методика вимірювання частоти серцевих скорочень та дихальних рухів
5. Фізичні тератогени. Вплив їх на розвиток дитини. Основні аномалії розвитку

Варіант 18

1. Гігієнічні вимоги до повітряного режиму в навчальних приміщеннях
2. Травми кісток тазу: ознаки та перша медична допомога.
3. Вітаміни. Санітарно-гігієнічні вимоги до збереження вітамінів у продуктах харчування
4. Шкідливий вплив алкоголю на ріст і розвиток організму.
5. Біологічні ритми працездатності в учнів початкових класів

Варіант 19

1. Порушення вищої нервової діяльності у дітей та їх профілактика
2. Перша допомога при обмороженнях
3. Стомлення м'язів при різних видах активності. Профілактика перевтоми у дітей
4. Роль жирів у процесі розвитку та росту дитини
5. Дихальні рухи: фази, вікові особливості

Варіант 20

1. Гігієна органів слуху. Шум та способи боротьби з ним у школі.
2. Вчення І. П. Павлова про ВНД
3. Опіки та специфіка першої допомоги відповідно до їх виду
4. Гіподинамія та її наслідки для дитячого організму. Рухова активність та здоров'я школярів
5. Догляд за хворими на грип та ГРВІ.

8. Індивідуальні завдання

Виконання індивідуальної творчої роботи з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, шкільна гігієна з основами медичних знань» – є однією із форм індивідуальної роботи, яка проводиться при вивченні навчальної дисципліни. Мета такої роботи – зацікавити студентів можливістю проведення наукового дослідження, дати можливість самостійно спостерігати те чи інше явище, проводити експеримент, систематизувати результати, робити висновки, пов'язувати теорію і практику. Крім того, виконання індивідуальної творчої роботи з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, шкільна гігієна з основами медичних знань» допоможе студенту при проходженні різних видів педагогічних практик та майбутньої роботи в школі, зокрема при проведенні уроків із розділу «Людина», організації факультативних занять, гурткової та інших форм позакласної роботи. Тематика індивідуальної творчої роботи з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія, шкільна гігієна з основами медичних знань» має в цілому проблемний

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100А	відмінно	зараховано
82-89 В	добре	
75-81 С		
69-74 D		
60-68 Е	задовільно	
35-59 FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
34-1 F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Опорні конспекти лекцій, інтерактивний комплекс навчально- методичного забезпечення дисципліни, нормативні документи, ілюстративні матеріали, відеоматеріали, мультимедійний супровід матеріалів лекцій, ресурси Інтернет. Ефективно використовується система дистанційного навчання Moodle, яка є засобом отримання студентами необхідної інформації, активізації, комунікації(зокрема, у ситуації викладач-студент), перевірки знань, умінь та навичок.

13. Рекомендована література

Базова

1. І. П. Аносов, В. Х. Хоматов, Н. Г. Сидор'як, Т. І. Станішевська. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Навч. пос. Мелітополь : ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008.433 с.
2. А.С. Головацький. Анатомія людини : у 3 т. Т.1. Вінниця : Нова кн., 2006-2009 рр.
3. Л. С. Гіт'юк. Вступ до загальної фізіології людини і тварини : навч. посіб. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. 100 с.
4. І. Я. Коцан. Анатомія людини : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 902 с.
5. І. Я Коцан, С. Є. Швайко, О. Р. Дмитроца. Вікова фізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 376 с.
6. Коляденко Г. І. Анатомія людини. Київ : Либідь, 2001.
7. Плахтій П. Д., Польова П. Д. Соколенко Л. С., Гунтарєва Н. В. Основи медичних знань: підручник / за ред. С. П. Польової. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори - 2006», 2015. 328 с.
8. Лисов П. К., Микитюк Б. Д., Сапин М. Р. Анатомія (з основами спортивної морфології). Москва : Медицина, 2003.
9. Плахтій П. Д., Зубаль М. В., Миссів В. М. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. 232 с.
10. Плахтій П. Д., Підгорний В. К., Соколенко Л. С. Основи шкільної гігієни та

валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. 332 с.

14. Інформаційні ресурси

1. www.education.gov.ua – веб-сторінка Міністерства освіти і науки України.
2. www.nduv.gov.ua – Web-сайт бібліотеки ім. В. І. Вернадського.
3. <http://lib.meta.ua> – електронна бібліотека газети «Валеология».
4. <https://fz.kiev.ua> – Фізіологічний журнал
5. www.tnpu.edu.ua – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка