

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.03.02.Возрастная анатомия, физиология и гигиена

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Профиль – Начальное образование (для набора 2020)

Форма обучения заочная

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучить анатомо-физиологические особенности организма человека на макро и микроскопических уровнях в различные периоды онтогенеза, изучить санитарно-гигиенические требования к организации и проведению занятий, к оборудованию учебных помещений, спортивных залов общеобразовательных учреждений

Задачи изучения дисциплины:

- изучить общие закономерности индивидуального развития, с возрастными изменениями анатомо-физиологических параметров организма и его психофизиологических функций, с возрастной динамикой физической и умственной работоспособности;  
- овладеть основными методами оценки уровня физического развития и состояния здоровья ребенка;  
- ознакомить с основными санитарно-гигиеническими требованиями к условиям образовательной среды и организации учебно-воспитательного процесса.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.О.03.02

### 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

#### Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	2 семестр		
Общая трудоемкость			72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10		10
лекционные (ЛК)	4		4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	6		6
лабораторные (ЛР)	0		0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62		62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет		0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
	<p>УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы</p>	<p>Знать: теоретико-методологические основы самооценки своих ресурсов и их пределов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.)                      Уметь: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы                      Владеть: приемами саморазвития и самореализации для успешного выполнения порученной работы</p>
	<p>УК-6.2. Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и рынка труда.</p>	<p>Знать: основы планирования целей деятельности, современные требования рынка труда                      Уметь: планировать свою профессиональную карьеру с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда                      Владеть: приемами планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, требований рынка труда</p>
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на</p>		

основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.3. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и рынка труда.	Знать: теоретико-методологические основы самооценки личностных возможностей, современные требования рынка труда Уметь: реализовать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда Владеть: приемами корректировки личностного и профессионального развития с учетом средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
	УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Знать: эффективность использования времени при решении поставленных задач Уметь: использовать время при решении поставленных задач Владеть: временем при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.
	УК-6.5. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать: возможности для приобретения новых знаний и навыков Уметь: использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков Владеть: способами и методами приобретения знаний и навыков

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	

1	1	Общие закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Анатомия, физиология и гигиена ОДА. Гигиенические требования к оборудованию школ.	Онтогенез, определение, периоды, их характеристика. Возрастная периодизация. Возрастная анатомия, физиология ОДА. ГОСТ на школьную мебель.	13	1	2	0	10
2	2	Возрастные особенности органов дыхания, крови и сердечно-сосудистой системы	Анатомия, физиология и гигиена органов дыхания и голосового аппарата детей и подростков. Анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы у детей и подростков.	15	1	2	0	12
3	3	Нервная система, ее строение и функции. Возрастные особенности ЦНС. Возрастные особенности пищеварения. Гигиена питания	Типы нервной системы и их характеристика. Возрастные особенности. ВНД. Анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы детей и подростков. Гигиена питания детей.	22	1	1	0	20
4	4	Органы чувств. Возрастные особенности выделения.	Орган зрения. Орган слуха и равновесия. Строение. Возрастные особенности. Мочевыделительная система, ее функции.	22	1	1	0	20
Итого				72	4	6	0	62

### 3.4. Содержание разделов дисциплины

#### 3.4.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО

1	1	Общие закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Анатомия, физиология и гигиена ОДА. Гигиенические требования к оборудованию школ.	Предмет и содержание курса. Взаимосвязь возрастной анатомии, физиологии и гигиены с другими науками Гомеостаз. Возрастная периодизация. Строение и возрастные особенности скелета, скелетной мускулатуры. Осанка. Причины, признаки и профилактика нарушений осанки. Плоскостопие. Возрастные изменения аппарата движения. Гигиенические требования к оборудованию школ.	1
2	2	Возрастные особенности органов дыхания, крови и сердечно-сосудистой системы.	Анатомия, физиология дыхательной системы. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Анатомия, физиология сердечно-сосудистой системы.	1
3	3	Нервная система, ее строение и функции. Возрастные особенности центральной нервной системы. Возрастные особенности пищеварения. Обмен веществ. Гигиена питания.	Анатомия, физиология нервной системы. Возрастные особенности. ВНД. Анатомия, физиология пищеварительной системы. Обмен белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и воды. Понятие об обмене энергии. Формы обмена энергией. Возрастная динамика основного обмена. Понятие терморегуляции. Возрастное изменение механизмов терморегуляции.	1
4	4	Органы чувств. Возрастные особенности выделения.	Анатомия, физиология органа слуха и равновесия, вкуса и обоняния. Строение. Возрастные особенности. Мочевыделительная система, ее функции.	1

### 3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО
1	1	Оценка физического развития. Опорно-двигательный аппарат. Возрастные особенности. ГОСТ на мебель.	Оценить собственное физическое развитие различными методами. Гигиеническая оценка классной мебели и школьного оборудования.	2

2	2	Анатомия, физиология и гигиена органов дыхания и голосового аппарата детей и подростков. Гигиенические требования к микроклимату классной комнаты. Анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы у детей и подростков.	Отработка навыка подсчета пульса в разных условиях. Отработать методику измерения артериального давления. Научиться рассчитывать минутный и систолический объем крови. Жизненная емкость легких. Задержка дыхания в покое и после дозированной нагрузки.	2
3	3	Нервная система, ее строение и функции. Возрастные особенности. Анатомия, физиология пищеварительной системы детей и подростков. Подсчет собственных энергозатрат.	Высшая нервная деятельность. Типы нервной системы и их характеристика. Периферическая нервная система. Вегетативная нервная система. Особенности строения пищеварительной системы в разные возрастные периоды. Определение показателей основного обмена у детей.	1
4	4	Органы чувств. Возрастные особенности выделения.	Орган зрения, слуха и равновесия, вкуса и обоняния. Строение. Возрастные особенности. Строение и функции мочевыделительной системы.	1

### 3.4.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО

### 3.6. Самостоятельная работа студентов

Модуль	Номер раздела	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО
1	1	Предмет и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Общие закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Характеристика различных периодов эмбриогенеза. Возрастные изменения аппарата движения. Профилактика нарушений аппарата движений.	Составление конспекта, подготовка сообщений и докладов.	10

2	2	Возрастные особенности органов дыхания. Сердце, его строение, работа, автоматизм, сердечный цикл.	Составление конспекта.	12
3	3	Возрастные особенности высшей нервной деятельности. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Возрастные особенности нервной и гуморальной регуляции.	Составление конспекта, подготовка сообщений и докладов.	20
4	4	Физиологические основы готовности детей к обучению. Общая схема работы сенсорных систем. Гигиена слуха. Гигиенические требования к освещению помещений	Составление конспекта.	20

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Каменская, В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. - СПб.: Питер, 2013. - 272
2. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): Учебное пособие / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. - М.: ВЛАДОС, 2013. - 143 с.
3. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учебник для вузов / Г.В. Гуровец; Под ред. В.И. Селиверстов. - М.: Владос, 2013. - 431 с.

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: Учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 527 с.
2. Красноперова, Н.А. Возрастная анатомия и физиология / Н.А. Красноперова. - М.: ВЛАДОС, 2012. - 214 с.
3. Любимова, З.В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т.1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: Учебник. / З.В. Любимова, А.А. Никитина. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 447 с.

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. Анатомия человека [Электронный ресурс] / Сапин М.Р., Билич Г.Л. - М. : ГЭОТАР Медиа, 2008.-<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970408513.html>
2. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / М.М. Курепина, А.П. Ожигова, А.А. Никитина. - М.: ВЛАДОС, 2010. - (Учебник для вузов)

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691009051.html>

3. Кардиология детского возраста [Электронный ресурс] / под ред. А. Д. Царегородцева, Ю. М. Белозёрова, Л. В. Брегель-М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428160.html>

4. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие/ Кучма В.Р., Ямщикова Н.Л., Барсукова Н.К. и др. Под ред. В.Р. Кучмы-М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970413821.html>

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Завьялова, Татьяна Павловна. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : Учебное пособие / Завьялова Т.П. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 184. - (Университеты России). - 2-е издание. - ISBN 978-5-534-04486-7 : 389.00.

2. Любимова, Зарема Владимировна. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. т.2 опорно-двигательная и висцеральные системы : Учебник / Любимова З.В., Никитина А.А. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 373. - (Профессиональное образование). - 2-е издание. - ISBN 978-5-534-05819-2 : 709.00.

3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека : учеб.-методич. пособие / сост. Е.В. Альфонсова и [и др.]. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 102 с. - ISBN 978-5-9293-1575-6 : 102.00.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Образовательные ресурсы:

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».

2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»

3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

4. <http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»

Научные ресурсы:

1. <http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.

2. <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

Научно-образовательные ресурсы открытого доступа

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

Справочные ресурсы

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

Электронные библиотеки

<http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека

<http://www.gnpbu.ru/> Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского

<http://www.benran.ru/> Библиотека по естественным наукам

<http://studentam.net/> Электронная библиотека учебников

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
--	---

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Помещение для самостоятельной работы	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, тематических сообщений.

Для самостоятельного освоения темы предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины.

Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материал, что позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики.

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Разработчик/группа разработчиков: Фефелова Светлана Геннадьевна, доцент кафедры СМБД

**Рассмотрена на заседании кафедры  
(протокол от 04.09.2020 г. № 1)**

**Согласована с выпускающей кафедрой**

Заведующий кафедрой

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.