

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 – Образование в области иностранного языка (для набора 2019)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучить основные закономерности строения и развития растущего организма человека, механизм саморазвития в течение всей жизни.

Задачи изучения дисциплины:

- 1) расширить знания по анатомии, физиологии и гигиене человека для использования ресурсных возможностей организма при выполнении определенной работы;
- 2) овладеть определенными практическими навыками проведения физиологических исследований для развития личных возможностей организма человека и применения полученных знаний на практике для решения поставленных задач;
- 3) сформировать гигиенические знания, нормы и правила здорового образа жизни, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Блок 1. Дисциплины (модули), Блок 2. Практика Обязательная часть Б1.О.03 Модуль "Здоровьесберегающий" Б1.О.03.02 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

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
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК.6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели.	Знать: основные закономерности, возможности, процессы регуляции жизнедеятельности организма человека для успешного саморазвития; Уметь: учитывать в процессе саморазвития индивидуальные, возрастные анатомо-физиологические особенности организма в достижении поставленной цели; Владеть: навыками оценки возрастных особенностей и физиологических ресурсов организма при достижении поставленной цели;
	УК.6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования.	Знать: основные закономерности роста и развития в процессе онтогенеза, психофизиологические особенности поведения детей и подростков; Уметь: проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития; Владеть: навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля в процессе индивидуального развития;
	УК-6.3. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов.	Знать: Уметь: Владеть: навыками использования современных информационно-коммуникационных технологий (включая пакеты прикладных программ, локальные и глобальные компьютерные сети) для сбора, обработки, анализа и представления полученной информации; - навыками рационального использования информационных и временных ресурсов в процессе работы в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.).

	УК-6.4. Умеет обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития.	Знать: Уметь: - учитывать и обобщать в педагогическом процессе анатомо-физиологические особенности для реализации задач саморазвития; - совершенствовать профессиональные знания и умения путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны. Владеть:
--	--	---

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	Возрастная периодизация. Качество живой материи. Акселерация.	Краткая история развития анатомии и физиологии. Показатели состояния здоровья детей и подростков и их оценка. Закономерности роста и развития детей и подростков. Возрастная периодизация.	10	1	1		8
	2	Возрастная анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата.	Строение и функции костной системы и профилактика деформации опорно-двигательного аппарата. Строение и функции мышечной системы и потребность в развитии двигательных функций.	4				4
2	3	Анатомия и физиология регуляторных систем организма детей и подростков.	Нервная система и регуляция процессов жизнедеятельности организма. Физиология высшей нервной деятельности и ее особенности у детей и подростков. Особенности высшей нервной деятельности и ее особенности у детей и подростков	12	1	1		10

	4	Строение и функции эндокринной системы. Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.	Строение и функции эндокринной системы. Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма. Анатомо-физиологические особенности сенсорных систем детей и подростков.	12		2			10
3	5	Анатомия, физиология и гигиена органов дыхания и голосового аппарата детей и подростков.	Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы детей и подростков. Санитарно-гигиенические требования к микроклимату общеобразовательных учреждений	10	1	1			8
	6	Анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы у детей и подростков.	Анатомо-физиологические особенности сердечнососудистой системы детей и подростков. Кровь. Функции крови. Иммунная система крови.	6		1			5
4	7	Анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы детей и подростков. Обмен веществ и энергии – основы процесса жизнедеятельности.	Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы детей и подростков. Обмен веществ и энергии детей и подростков. Гигиенические требования к рациональному питанию детей и подростков.	10	1				9
	8	Анатомо-физиологические особенности системы мочеполовых органов и половое воспитание детей и подростков.	Анатомо-физиологические особенности мочеполовой системы детей и подростков. Половое воспитание. Репродуктивное здоровье.	8					8
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	Краткая история развития анатомии и физиологии. Показатели состояния здоровья детей и подростков и их оценка.	История развития анатомии, физиологии в России и мире. Теории онтогенеза. Структурно-функциональные уровни организма человека. Клетка. Химический состав клетки. Физиология клетки. Ткани. Классификация тканей. Здоровье детей и методы его оценки.	1
2	3	Нервная система и регуляция процессов жизнедеятельности организма.	Общий план организации нервной системы. Нейроглия. Нейрон: строение, физиологические свойства и функции. Синапсы. Рефлекторный принцип работы нервной системы.	1
3	5	Анатомия, физиология и гигиена органов дыхания и голосового аппарата детей и подростков.	Дыхание. Строение органов дыхания. Внешнее дыхание. Дыхательные движения. Легочная вентиляция. Механизм газообмена. Регуляция дыхания. Возрастные особенности дыхательной системы.	1
4	7	Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы детей и подростков.	Строение и функции пищеварительной системы. Пищеварение и его значение. Типы пищеварения. Регуляция пищеварительных функций.	1

3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ЗФО
1	1	Закономерности роста и развития детей и подростков. Возрастная периодизация.	Закономерности онтогенеза: целостность и фазность (этапность) онтогенеза, гетеросенситивность, непрерывность и неравномерность роста и развития, гетерохронность роста и развития, биологическая надежность, адаптивность.	1

2	3	Физиология высшей нервной деятельности и ее особенности у детей и подростков.	Физиологические механизмы высшей нервной деятельности. Физиологические основы психической деятельности. Память, эмоции, внимание. Особенности высшей нервной деятельности и ее особенности у детей и подростков. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.	1
	4	Анатомо-физиологические особенности сенсорных систем детей и подростков.	Общие свойства и особенности развития анализаторов в онтогенезе. Строение и функции зрительного анализатора. Строение и функции слухового анализатора. Строение и функции кожного анализатора. Санитарно-гигиенические требования к освещенности.	2
3	5	Возрастные анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Санитарно-гигиенические требования к микроклимату общеобразовательных учреждений.	Физиология дыхания. Жизненная емкость легких. Легочная вентиляция. Механизм газообмена. Возрастные особенности газообмена. Регуляция дыхания. Участие дыхания в образовании звуков речи. Санитарно-гигиеническая оценка микроклимата класса.	1
	6	Кровь. Функции крови. Иммунная система крови.	Характеристика системы кровообращения. Механизм сердечных сокращений. Движение крови по сосудам. Состав и функции крови. Возрастные особенности свертывания крови.	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	<p>Краткая история развития анатомического строения и функции костной системы и профилактика деформации опорно-двигательного аппарата. Физиология. Показатели состояния здоровья детей и подростков и их оценка.</p>	<p>Провести оценку физического развития и физической работоспособности с помощью центильных графиков (соматограмм). Реферат: Особенности соматического развития детей в различные возрастные периоды. Показатели состояния здоровья детей и подростков в России и мире. Организация терминологической работы. Реферат: Нарушения осанки. Причины. Виды нарушений осанки. Реферат: Санитарно-гигиенические требования к зданию и оборудованию школы. Презентация: Физиолого-гигиенические требования к двигательным нагрузкам.</p>	12
2	2	<p>Нервная система и регуляция процессов жизнедеятельности организма. Строение и функции эндокринной системы. Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.</p>	<p>Реферат: Санитарно-гигиенические требования учебно-воспитательному режиму школы. Презентация: Физиологические механизмы высшей нервной деятельности. Особенности высшей нервной деятельности детей и подростков. Доклад: Неврозы – функциональные нарушения высшей нервной деятельности. Реферат «Общие закономерности деятельности эндокринной системы». Доклад: Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.</p>	20
3	3	<p>Анатомия, физиология и гигиена органов дыхания и голосового аппарата детей и подростков. Анатомо-физиологические особенности сердечнососудистой системы детей и подростков.</p>	<p>Реферат: Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений и поддержание ее параметров. Составить опорный конспект: Роль и значение органов дыхания в голосообразовании. Провести исследовательскую работу: Функциональные пробы с задержкой дыхания в различных возрастных группах. Презентация: Эволюция сердечно-сосудистой системы. Провести исследовательскую работу: - Функциональные пробы на реактивность сердечнососудистой системы. - Вычисление работы сердца.</p>	13

4	4	<p>Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы детей и подростков.</p> <p>Анатомо-физиологические особенности мочеполовой системы детей и подростков.</p>	<p>Провести исследовательскую работу: - Оценка состояния основного обмена веществ и энергии человека по индексу массы тела. Презентация: Нормы питания для различных возрастных групп. Диеты.</p> <p>Реферат: Витамины, минеральные вещества.</p> <p>Провести исследовательскую работу: - Влияние тепловых процедур на активность мозгового вещества надпочечников. Реферат: Половое воспитание детей и подростков.</p>	17
---	---	---	---	----

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 / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова. - Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 272 с. : ил. - (Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения). - ISBN 978-5-496-00003-1 : 457-00. Количество экземпляров 1.
2. Назарова, Елена Николаевна. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич. - Москва : Академия, 2008. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4644-0 : 255-50. Количество экземпляров 10.
3. Сапин, Михаил Романович. Анатомия и физиология детей и подростков : учеб. пособие / Сапин Михаил Романович, Брыксина Зинаида Глебовна. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 432 с. - ISBN 978-5-7695-5824-5 : 437-50. Количество экземпляров 10.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. 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.
2. Дашиева, Д.А. Анатомия и морфология человека : учеб. пособие / Д. А. Дашиева. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 130 с. : ил. - ISBN 978-5-9293-1121-5 : 130-00.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост.: Т.Г. Карепова. - Волгоград : Учитель, 2011. - 170 с. - ISBN 978-5-7057-2213-6 : 307-44. Количество экземпляров 15.
2. Высоцкая, Татьяна Анатольевна. Руководство к практическим занятиям по возрастной анатомии и физиологии : учеб-метод. пособие / Высоцкая Татьяна Анатольевна, Бутько

Елена Викторовна, Кореневская Анна Александровна. - Чита : ЗабГГПУ, 2009. - 219 с. - ISBN 978-5-851584-03-8 : 98-00. Количество экземпляров 11.

3. Анатомия человека. Системы и органы / пер. с англ. Е.Н. Махияновой. - Москва : АСТ, 2013 : Кладезь. - 36 с. : ил. - (Лучшие в мире анатомические таблицы). - ISBN 978-5-17-077911-6. - ISBN 1-889241-07-5. - ISBN 978-5-985-16-5221-7 : 282-00. Количество экземпляров 1.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Основы педиатрии и гигиены детей : рабочая тетрадь / сост. Д.А. Дашиева. - Чита : ЗабГУ, 2013. - 87 с. - 87-00.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Образовательные ресурсы:

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

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

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

2. Научные ресурсы:

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

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

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.

<http://megabook.ru/> Энциклопедии Кирилла и Мефодия

<http://www.krugosvet.ru/> Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Кругосвет»

Электронные библиотеки

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

<http://www.rgub.ru/> Российская государственная библиотека для молодежи

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

<http://www.rasl.ru/> Библиотека Российской Академии наук

<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: АИБС "МегаПро", Microsoft PowerShell

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

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

Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков: Дашиева Долгорма Аюшиевна к.б.н, доцент кафедры СМБД

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 30.08.2019 г. № 1)**

Согласована с выпускающей кафедрой

Заведующий кафедрой

« ____ » _____ 20 ____ г.