

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

Психолого-педагогический факультет

Кафедра Психологии образования

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Клименко Т.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) 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

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

Профиль – Психология образования (для набора 2020)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучить основные закономерности строения и развития растущего организма человека, выявление основных факторов, определяющих развитие организма в различные возрастные периоды 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 изучения 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

Б1.О.03 Здоровьесберегающий модуль 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.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	2 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	32
лекционные (ЛК)	16	16
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	16	16
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	40	40
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

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	УК-6.1. теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности.	Знать: - основы саморазвития, самореализации с учетом возрастных анатомо-физиологических, психофизиологических особенностей человека; - закономерности формирования профессиональных навыков в процессе всей жизни для их совершенствования в дальнейшем; - теоретические основы эффективного развития личности в профессиональной деятельности с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей; Уметь: Владеть:

своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2. определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;	Знать: Уметь: - планировать и определять приоритеты профессиональной деятельности с учетом возрастных особенностей в течение жизни; - раскрывать творческий потенциал личности на основе анатомо-физиологических и психофизиологических особенностей для успешного саморазвития личности; - использовать эффективные средства и методы развития личности в профессиональной деятельности с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей; Владеть:
	УК-6.3. навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности.	Знать: Уметь: Владеть: - навыками использования эффективных средств и методов развития личности в профессиональной деятельности с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей; - навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля для реализации саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; - навыками планирования и определения приоритетов в профессиональной деятельности с учетом возрастных особенностей развития в течение жизни;

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной 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	2	2		6

	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.	8	2	2		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. Развитие речи у ребенка	10	2	2		6
	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. Общие свойства и особенности развития анализаторов в онтогенезе. Строение и функции зрительного анализатора. Строение и функции слухового анализатора. Строение и функции кожного анализатора.	8	2	2		4
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	2	2		6

	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.	8	2	2		4
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	2	2		6
	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	2	2		4
Итого				72	16	16	0	40

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. Общие свойства и особенности развития анализаторов в онтогенезе. Строение и функции зрительного анализатора. Строение и функции слухового анализатора. Строение и функции кожного анализатора.	11		1		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.	11	1	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)	
				ОФО	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.	2	1

	2	Строение и функции костной системы и профилактика деформации опорно-двигательного аппарата.	Система органов опоры и движения. Структурно-функциональная организация костной ткани. Виды костей. Соединения костей. Строение и развитие скелета.	2	
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.	2	1
	4	Строение и функции эндокринной системы. Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.	Общая характеристика эндокринной системы. Классификация гормонов. Образование и механизм действия гормонов. Строение, функции и развитие желез внутренней секреции.	2	
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.	2	1
	6	Анатомо-физиологические особенности сердечнососудистой системы детей и подростков.	Характеристика системы кровообращения. Строение сердца. Деятельность сердца. Функции проводящей системы сердца. Фазы сердечного цикла. Регуляция деятельности сердца.	2	
4	7	Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы детей и подростков.	Строение и функции пищеварительной системы. Пищеварение и его значение. Типы пищеварения. Регуляция пищеварительных функций.	2	1
	8	Анатомо-физиологические особенности мочеполовой системы детей и подростков.	Строение выделительной системы. Возрастные особенности органов выделения.	2	

3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
--------	---------------	------	------------	------------------------

	раздел			ОФО	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.	2	1
	2	Строение и функции мышечной системы и потребность в развитии двигательных функций.	Строение и функции костной системы, Строение и функции мышечной системы. Нарушения опорно-двигательного аппарата. Санитарно-гигиенические требования к школьной мебели.	2	
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.	2	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	1
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.	2	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.	2	1
4	7	Обмен веществ и энергии детей и подростков. Гигиенические требования к рациональному питанию детей и подростков.	Обмен веществ. Обмен белков. Обмен липидов. Обмен углеводов. Обмен минеральных солей и воды. Витамины. Возрастные физиологические особенности обмена веществ и энергии. Основной обмен. Регуляция обмена энергии. Питание. Нормы питания. Потребности в основных питательных веществах в зависимости от возраста. Режим питания детей.	2	1
	8	Половое воспитание. Репродуктивное здоровье.	Половое развитие детей и подростков. Половое созревание. Половое поведение. Психические особенности подростков в период полового созревания.	2	

3.4.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)	
				ОФО	ЗФО

3.6. Самостоятельная работа студентов

Модуль	Номер раздела	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)	
				ОФО	ЗФО

1	1	Краткая история развития анатомии и физиологии. Показатели состояния здоровья детей и подростков и их оценка. Строение и функции костной системы и профилактика деформации опорно-двигательного аппарата.	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.	10	12
2	2	Нервная система и регуляция процессов жизнедеятельности организма. Строение и функции эндокринной системы. Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.	Реферат: Санитарно-гигиенические требования учебно-воспитательному режиму школы. Презентация: Физиологические механизмы высшей нервной деятельности. Особенности высшей нервной деятельности детей и подростков. Частные типы ВНД. Мышление как высшая форма проявления аналитико-синтетической деятельности, его развитие с возрастом. Динамический стереотип как основа привычек и навыков. Доклад: Неврозы – функциональные нарушения высшей нервной деятельности. Реферат «Общие закономерности деятельности эндокринной системы». Доклад: Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.	10	20

3	3	Анатомия, физиология и гигиена органов дыхания и голосового аппарата детей и подростков. Анатомо-физиологические особенности сердечнососудистой системы детей и подростков.	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.	10	13
4	4	Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы детей и подростков. Анатомо-физиологические особенности мочеполовой системы детей и подростков.	Провести исследовательскую работу: - Оценка состояния основного обмена веществ и энергии человека по индексу массы тела. Презентация: Нормы питания для различных возрастных групп. Диеты. Реферат: Витамины, минеральные вещества. Провести исследовательскую работу: - Влияние тепловых процедур на активность мозгового вещества надпочечников. Реферат: Половое воспитание детей и подростков.	10	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, Жилон 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. Кареева. - 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, Бутко 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,

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 04.09.2020 г. № 1)**

Согласована с выпускающей кафедрой

Заведующий кафедрой

«___» _____ 20__ г.