

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) 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

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

Профиль – Иностранные языки (английский, немецкий, французский) (для набора 2020)

Форма обучения очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

дать обучающемуся современные сведения о возрастных особенностях развивающегося организма, его взаимоотношениях с окружающей средой, вооружить знаниями закономерностей, лежащих в основе сохранения и укрепления здоровья школьников, поддержания их высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности.

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.

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)		

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 понятия и теоретические положения изучаемой дисциплины, метода анализа, систематизации и обобщения учебной информации, цели и пути их достижения; Уметь: находить информацию о биологических объектах в различных источниках (учебниках, справочниках, научно-популярных изданиях, компьютерных базах, ресурсах сети Интернет) и критически ее оценивать; Владеть: культурой мышления, методами анализа, систематизации и обобщения данных, навыками формирования целей, задач.
	УК-6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования.	Знать: возрастные анатомо-физиологические особенности систем крови, дыхания, кровообращения; возрастные особенности обмена энергии и терморегуляции, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, органов чувств. Уметь: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; Владеть: полученными практическими навыками для определения функциональных показателей состояния организма
	УК-6.3. Владеет умением рационального распределения временных и информационных ресурсов.	Знать: Уметь: Владеть: временем при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.

	УК-6.4. Умеет обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития.	Знать: Уметь: использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков Владеть:
--	--	---

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	Общие закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к оборудованию школ.	Задачи, история развития анатомии, физиологии и гигиены. Онтогенез, определение, периоды, их характеристика. Возрастная периодизация. Возрастная анатомия, физиология ОДА. Мышечная система: ГОСТ на школьную мебель.	18	4	4	0	10
2	2	Возрастные особенности органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Возрастные особенности крови и сердечно-сосудистой системы.	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. Сердце, его строение, работа, автоматизм, сердечный цикл.	18	4	4	0	10

3	3	Нервная система, ее строение и функции. Возрастные особенности центральной нервной системы. Возрастные особенности пищеварения. Обмен веществ. Гигиена питания	Типы нервной системы и их характеристика. Периферическая нервная система. Вегетативная нервная система. Возрастные особенности. ВНД. Анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы детей и подростков. Гигиена питания детей. Обмен веществ и энергии.. Витамины, минеральные вещества, биогеохимические провинции Забайкалья.	18	4	4	0	10
4	4	Органы чувств. Возрастные особенности выделения.	Орган зрения. Орган слуха и равновесия. Строение. Возрастные особенности. Органы вкуса и обоняния, строение и функции. Кожа и ее производные, строение и функции. Мочевыделительная система, ее функции. Топографическое расположение органов мочевого выделения. Механизм образования и выведения мочи. Процесс образования мочи в почках, физические и химические свойства мочи, выведение мочи из почек.	18	4	4	0	10
Итого				72	16	16	0	40

3.4. Содержание разделов дисциплины

3.4.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ОФО

1	1	Общие закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к оборудованию школ.	Предмет и содержание курса. Взаимосвязь возрастной анатомии, физиологии и гигиены с другими науками. Закономерности онтогенетического развития. Соотношение процессов роста и развития. Гомеостаз. Возрастная периодизация. Морфологические критерии биологического возраста на разных этапах онтогенеза. Значение опорно-двигательного аппарата. Строение и возрастные особенности скелета. Строение и возрастные особенности скелетной мускулатуры. Формирование двигательных навыков. Осанка. Причины, признаки и профилактика нарушений осанки. Плоскостопие. Возрастные изменения аппарата движения. Профилактика нарушений аппарата движений. Развитие двигательной активности и координации движений. Гигиенические требования к оборудованию школ.	4
2	2	Возрастные особенности органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Возрастные особенности крови и сердечно-сосудистой системы.	Значение дыхания. Особенности дыхания детей. Дыхательные движения. Возрастные изменения частоты и глубины дыхательных движений, жизненной емкости легких. Воспитание правильного дыхания у детей. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Состав, функции крови и ее возрастные особенности у детей. Значение крово- и лимфообращения. Свертывание крови. Группы крови. Формирование иммунных реакций в процессе развития ребенка. Особенности созревания сердечно-сосудистой системы на разных этапах онтогенеза. Систолический и минутный объем сердца у детей разного возраста. Возрастные изменения величины кровяного давления. Рефлекторные реакции сердечно-сосудистой системы у детей разного возраста.	4

3	3	Нервная система, ее строение и функции. Возрастные особенности центральной нервной системы. Возрастные особенности пищеварения. Обмен веществ. Гигиена питания.	Типы нервной системы и их характеристика. Периферическая нервная система. Вегетативная нервная система. Возрастные особенности. ВНД. Значение пищеварения. Возрастные особенности органов пищеварения. Роль ферментов в пищеварении. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. 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.	4
4	4	Органы чувств. Возрастные особенности выделения.	Орган зрения. Орган слуха и равновесия. Строение. Возрастные особенности. Органы вкуса и обоняния, строение и функции. Кожа и ее производные, строение и функции. Мочевыделительная система, ее функции. Топографическое расположение органов мочевого выделения. Механизм образования и выведения мочи. Процесс образования мочи в почках, физические и химические свойства мочи, выведение мочи из почек.	4

3.4.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ОФО
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.	4

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. Дыхательные движения. Жизненная емкость легких. Задержка дыхания в покое и после дозированной нагрузки. Отработка навыка подсчета пульса в разных условиях. Отработать методику измерения артериального давления. Научиться рассчитывать минутный и систолический объем крови.	4
3	3	Нервная система, ее строение и функции. Возрастные особенности центральной нервной системы. Подсчет собственных энергозатрат и энергопотребления. Анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы детей и подростков.	Высшая нервная деятельность. Типы нервной системы и их характеристика. Черепные, спино-мозговые нервы. Периферическая нервная система. Вегетативная нервная система. Особенности строения пищеварительной системы в разные возрастные периоды. Составление пищевого рациона. Определение показателей основного обмена у детей. Принципы составления пищевого рациона.	4
4	4	Органы чувств. Возрастные особенности выделения. Строение почек. Образование мочи.	Орган зрения. Орган слуха и равновесия. Строение. Возрастные особенности. Органы вкуса и обоняния, строение и функции. Кожа и ее производные, строение и функции. Строение и функции мочевыделительной системы. Понятие о мочеобразовании и мочевыделении. Возрастные особенности мочевыделительной системы. Энурез.	4

3.4.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
				ОФО

3.6. Самостоятельная работа студентов

Модуль	Номер раздела	Содержание материала, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)
				ОФО
1	1	Предмет и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Общие закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Характеристика различных периодов эмбриогенеза.	Составление конспекта, подготовка сообщений и докладов.	10
2	2	Возрастные особенности органов дыхания. Сердце, его строение, работа, автоматизм, сердечный цикл.	Составление конспекта.	10
3	3	Возрастные особенности высшей нервной деятельности. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Возрастные особенности нервной и гуморальной регуляции.	Составление конспекта, подготовка сообщений и докладов.	10
4	4	Физиологические основы готовности детей к обучению. Общая схема работы сенсорных систем. Гигиена слуха. Гигиенические требования к освещению помещений.	Составление конспекта.	10

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, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Помещение для самостоятельной работы	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой 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 материала, 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.