

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сочинский государственный университет»



Макаревская Ю.Э.  
«23» августа 2021 г.



В.П. Ермакова  
«23» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Возрастная анатомия, физиология, гигиена»**

**Шифр и направление подготовки (подготовки)** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** Русский язык и иностранный язык

**Форма обучения** Очная

**Выпускающая кафедра** Романо-германской и русской филологии

**Кафедра-разработчик рабочей программы** Физической культуры и спорта

Год набора 2021

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лабора- т. занятия, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	108/3	18	18	-	45	-	Экзамен (27)
<b>Итого:</b>	108/3	18	18	-	45	-	Экзамен (27)

Сочи 2021 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

Рабочую программу составил: преп. Лялюков Александр Васильевич 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

Заведующий кафедрой

  
подпись

Васильковская Ю.А.  
Ф.И.О.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ

  
подпись

Михайлова Е.С.  
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения

  
подпись

Маслова О.К.  
Ф.И.О.

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на ~~2018~~ - 2019 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от « 29 августа » 2019 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

*Дополнения и изменения к ней*

*И. Юшманов С.В.*

подпись

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

подпись

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

подпись

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

подпись

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является дать и закрепить необходимые теоретические знания и практические навыки, позволяющие оптимизировать учебно- воспитательную работу в учебных учреждениях, что будет способствовать развитию умственных и физических способностей учащихся.

**Задачи** дисциплины:

1. Изучить закономерности роста и развития, анатомо-физиологические особенности регуляторных систем, сенсорных, моторных и висцеральных функций организма и основы психофизиологии;
2. Обеспечить студентов, будущих учителей-воспитателей, современными сведениями о возрастных особенностях развивающегося организма;
3. Дать знания о закономерностях, лежащих в основе сохранения и укрепления здоровья школьников и поддержания их высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	Возрастная психология Ознакомительная практика Педагогическая практика Педагогическая (вожатская) практика Педагогическая (стажерская) практика Преддипломная практика

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	ОПК-8.1. Демонстрирует знания особенностей педагогической деятельности; требований к субъектам педагогической деятельности; результатов научных исследований в сфере педагогической деятельности.	Знать: Морфофункциональные особенности организма на различных возрастных этапах. Уметь: Применять естественнонаучные знания в профессиональной деятельности. Владеть: Навыками применения санитарно- эпидемиологических норм и правил в организации учебно- воспитательного процесса.

<b>Компетенции и индикаторы их достижения</b>		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-8.2. Использует современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.	Знать: Хронологию сенситивных периодов тех или иных функций организма. Уметь: Использовать современные информационно-коммуникационные технологии в процессе образовательной деятельности. Владеть: Методами повышения работоспособности учащихся при различных видах учебной деятельности.
	ОПК-8.3. Применяет методы, формы и средства педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.	Знать: Физиологические основы организации оптимальных условий учебно-воспитательного процесса. Уметь: Использовать методы, формы и средства педагогической деятельности для самостоятельной работы, режима труда и отдыха, обучающихся. Владеть: Методами повышения работоспособности учащихся с учетом результатов научных исследований.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Тема 1. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены.	11	2	-	-	9
2	Тема 2. Моторные функции.	17	4	4	-	9
3	Тема 3. Висцеральные функции.	21	6	6	-	9
4	Тема 4. Регуляторные системы организма.	15	2	4	-	9
5	Тема 5. Сенсорные функции.	17	4	4	-	9
6	Экзамен	27	-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>45</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены.	Предмет и методы возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Уровни организации живой системы. Онтогенез. Закономерности роста и развития организма человека. Влияние наследственности и среды на рост и развитие организма.
2	Моторные функции.	Скелет человека. Значение и строение опорно-двигательного аппарата. Химический состав и строение костей, их соединения. Особенности строения скелета головы, туловища, конечностей. Мышечная система. Основные группы мышц, их функциональное значение, источники иннервации и кровоснабжения. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Типы деформации скелета, их профилактика. Осанка, виды нарушений, меры профилактики. Плоскостопие.
3	Висцеральные функции.	Обмен веществ и энергии. Внутренняя среда организма. Кровь как внутренняя среда организма, функции крови, ее объем, состав. Строение и функции клеток крови, их особенности. Иммунная система, ее формирование. Кровообращение. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. Расположение и строение сердца человека, фазы сердечных сокращений, систолический и минутный объемы крови. Взаимосвязь строения стенки артерий, вен, капилляров с выполняемой функцией. Движение крови по сосудам, кровяное давление, скорость кровотока, пульс, непрерывность кровотока. Роль тренировки в развитии и совершенствовании сердечно-сосудистой системы. Дыхание. Значение дыхания. Строение дыхательной системы, механизм дыхательных движений, жизненная емкость легких. Регуляция дыхания. Анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы, ее возрастные особенности. Значение органов выделения. Строение почки. Возрастные особенности строения и функционирования почек. Функции кожи. Особенности строения кожи. Репродуктивная система организма. Возрастные особенности репродуктивной системы.
4	Регуляторные системы организма.	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма. Анатомия и физиология нервной системы. Значение нервной системы. Особенности нейрона, нейроглии, синапсов. Нервные центры и их свойства. Торможение в ЦНС. Рефлекс как основной акт нервной деятельности. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные железы, их возрастные особенности. Гормоны, механизмы их действия. Строение и функции отдельных желез, их влияние на рост и развитие организма. Учение о стрессе.
5	Сенсорные функции.	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Морфофункциональные особенности сенсорных систем. Негативное влияние сенсорной депривации на развитие центральной нервной системы, двигательной активности, психических функций организма. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Профилактика нарушений слуха и зрения.

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены.	Предмет и методы возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Уровни организации живой системы. Онтогенез. Закономерности роста и развития организма человека. Влияние наследственности и среды на рост и развитие организма.
2	Моторные функции.	Скелет человека. Значение и строение опорно-двигательного аппарата. Химический состав и строение костей, их соединения. Особенности строения скелета головы, туловища, конечностей. Мышечная система. Основные группы мышц, их функциональное значение, источники иннервации и кровоснабжения. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Типы деформации скелета, их профилактика. Осанка, виды нарушений, меры профилактики. Плоскостопие.
3	Висцеральные функции.	Обмен веществ и энергии. Внутренняя среда организма. Кровь как внутренняя среда организма, функции крови, ее объем, состав. Строение и функции клеток крови, их особенности. Иммунная система, ее формирование. Кровообращение. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. Расположение и строение сердца человека, фазы сердечных сокращений, систолический и минутный объемы крови. Взаимосвязь строения стенки артерий, вен, капилляров с выполняемой функцией. Движение крови по сосудам, кровяное давление, скорость кровотока, пульс, непрерывность кровотока. Роль тренировки в развитии и совершенствовании сердечно-сосудистой системы. Дыхание. Значение дыхания. Строение дыхательной системы, механизм дыхательных движений, жизненная емкость легких. Регуляция дыхания. Анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы, ее возрастные особенности. Значение органов выделения. Строение почки. Возрастные особенности строения и функционирования почек. Функции кожи. Особенности строения кожи. Репродуктивная система организма. Возрастные особенности репродуктивной системы.
4	Регуляторные системы организма.	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма. Анатомия и физиология нервной системы. Значение нервной системы. Особенности нейрона, нейроглии, синапсов. Нервные центры и их свойства. Торможение в ЦНС. Рефлекс как основной акт нервной деятельности. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные железы, их возрастные особенности. Гормоны, механизмы их действия. Строение и функции отдельных желез, их влияние на рост и развитие организма. Учение о стрессе.
5	Сенсорные функции.	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Морфофункциональные особенности сенсорных систем. Негативное влияние сенсорной депривации на развитие центральной нервной системы, двигательной активности, психических функций организма. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Профилактика нарушений слуха и зрения.

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Краткое содержание занятия
1	Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены.	Предмет и методы возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Уровни организации живой системы. Онтогенез. Закономерности роста и развития организма человека. Влияние наследственности и среды на рост и развитие организма.
2	Моторные функции.	Скелет человека. Значение и строение опорно-двигательного аппарата. Химический состав и строение костей, их соединения. Особенности строения скелета головы, туловища, конечностей. Мышечная система. Основные группы мышц, их функциональное значение, источники иннервации и кровоснабжения. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Типы деформации скелета, их профилактика. Осанка, виды нарушений, меры профилактики. Плоскостопие.
3	Висцеральные функции.	Обмен веществ и энергии. Внутренняя среда организма. Кровь как внутренняя среда организма, функции крови, ее объем, состав. Строение и функции клеток крови, их особенности. Иммунная система, ее формирование. Кровообращение. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. Расположение и строение сердца человека, фазы сердечных сокращений, систолический и минутный объемы крови. Взаимосвязь строения стенки артерий, вен, капилляров с выполняемой функцией. Движение крови по сосудам, кровяное давление, скорость кровотока, пульс, непрерывность кровотока. Роль тренировки в развитии и совершенствовании сердечно-сосудистой системы. Дыхание. Значение дыхания. Строение дыхательной системы, механизм дыхательных движений, жизненная емкость легких. Регуляция дыхания. Анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы, ее возрастные особенности. Значение органов выделения. Строение почки. Возрастные особенности строения и функционирования почек. Функции кожи. Особенности строения кожи. Репродуктивная система организма. Возрастные особенности репродуктивной системы.
4	Регуляторные системы организма.	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма. Анатомия и физиология нервной системы. Значение нервной системы. Особенности нейрона, нейроглии, синапсов. Нервные центры и их свойства. Торможение в ЦНС. Рефлекс как основной акт нервной деятельности. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные железы, их возрастные особенности. Гормоны, механизмы их действия. Строение и функции отдельных желез, их влияние на рост и развитие организма. Учение о стрессе.
5	Сенсорные функции.	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Морфофункциональные особенности сенсорных систем. Негативное влияние сенсорной депривации на развитие центральной нервной системы, двигательной активности, психических функций организма. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Профилактика нарушений слуха и зрения.

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1 Литература

- Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 352 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-008972-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/937805> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-379-02027-9. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65272.html> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология : практикум / Н. А. Красноперова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. – 216 с. – ISBN 978-5-4263-0459-8. – Текст : электронный. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/72485.html> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Прищеп, И. М. Анатомия человека : учебное пособие / И.М. Прищеп. – Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. – 459 с. : ил. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-985-475-579-3. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1210724> (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: по подписке.
5. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Academia, 2002. – 412, [3] с. : ил., табл. – (Высшее образование). – ISBN 5-7695-0581-8. – Текст : непосредственный.

### 4.2.2.Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№	Наименование СПБД
1	ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> (дата обращения: 10.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <a href="https://link.springer.com/">https://link.springer.com/</a> (дата обращения: 10.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
	Наименование ИИС
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <a href="http://lib.sutr.ru/">http://lib.sutr.ru/</a> (дата обращения: 10.12.2019). – Текст : электронный.

### 4.2.3 Нормативные документы (при наличии)

### 4.2.4.Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Таблица 5 – Интернет-ресурсы и электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 – . – URL: <a href="http://diss.rsl.ru/?lang=ru">http://diss.rsl.ru/?lang=ru</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей РГБ. – Текст: электронный.
2.	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4.	Сервис и туризм : тематическая коллекция / ЭБС Book.ru. – Москва, 2010 –. – URL: <a href="https://www.book.ru/cat/578/1">https://www.book.ru/cat/578/1</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5.	Комплект Сочинского государственного университета / ЭБС «Консультант студента» ; ООО «Политехресурс» – Электронная библиотека технического вуза. – Москва : Политехресурс, 2013 –. – URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html">http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6.	Электронная библиотека Grebennikon / Издательский дом «Гребенников». – Москва, 1993. – . – URL: <a href="https://www.grebennikov.ru/">https://www.grebennikov.ru/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7.	Коллекция Сочинского государственного университета / образовательная платформа «Юрайт» ; ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 –. – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8.	Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
9.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
10.	Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина : сайт / Управление делами президента Российской Федерации. – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: <a href="https://www.prlib.ru/about">https://www.prlib.ru/about</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей Президентской библиотеки. – Текст: электронный.
11.	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 10.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

#### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

##### *Вопросы для подготовки к экзамену:*

1. Предмет и задачи курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», история развития.
2. Влияние наследственности и среды на рост и развитие организма.
3. Механизмы регуляции функций организма.
4. Строение и функции зрительного анализатора. Аккомодация глаза. Роль палочек и колбочек.
5. Нарушения рефракции глаза. Профилактика близорукости.
6. Строение органа слуха, механизм возникновения слуховых ощущений, возрастные особенности слуховой сенсорной системы. Гигиена слуха.
7. Опорно-двигательный аппарат, строение костей, их соединения, химический состав. Рост и развитие костей.
8. Строение отдельных частей скелета. Профилактика деформаций скелета у детей.
9. Осанка, ее типы, роль воспитателя, учителя в выработке правильной осанки.
10. Строение и функции мышечной системы. Гиподинамия, ее воздействие на организм человека.
11. Функции крови. Состав крови, клетки крови, их строение, функции.
12. Иммуные свойства крови, виды иммунитета. Формирование иммунной системы.
13. Строение сердечно-сосудистой системы, круги кровообращения, особенности кровообращения у плода.
14. Строение сердца, его возрастные особенности.
15. Цикл работы сердца. Свойства сердечной мышцы: возбудимость, сократимость, автоматия.
16. Движение крови по сосудам. Скорость кровотока. Кровяное давление. Пульс. Возрастные особенности кровяного давления и времени кругооборота крови.
17. Нервная и гуморальная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы, ее особенности. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
18. Значение дыхания, этапы дыхания. Строение органов дыхания.
19. Внешнее дыхание, механизм вдоха и выдоха. Особенности частоты и глубины и типа дыхания. Перенос газов кровью.
20. Регуляция дыхания.
21. Возрастные особенности обмена веществ и энергии, терморегуляции.
22. Витамины, их значение.
23. Местоположение, гормоны и функциональное значение желез внутренней секреции.
24. Гипофиз, щитовидная, вилочковая, поджелудочная, половые железы, надпочечники. Понятие о гипо- гиперфункции.
25. Строение пищеварительной трубки и пищеварительных желёз: отделы и выполняемые функции.
26. Значение органов выделения, строение почки.

27. Механизм мочеобразования, мочевыведения. Особенности строения и функционирования почек.
28. Кожа, строение и функции, возрастные особенности, уход за кожей.
29. Природа электрических явлений в возбудимых тканях (нервная, мышечная, секреторная): потенциал покоя, потенциал действия, механизм раздражения.
30. Нейрон, его строение, функции отдельных частей. Нейроглия, ее значение. Особенности в строении нейрона, соотношение нейронов и глиальных клеток.
31. Строение и функции нервных волокон.
32. Проведения возбуждения по миелиновым и безмиелиновым нервным волокнам, закономерности проведения возбуждения.
33. Синапсы, их классификация, строение, механизм проведения возбуждения в возбуждающих и тормозных синапсах.
34. Свойства синапсов. Особенности функционирования синапсов.
35. Рефлекс, его определение, классификация.
36. Рефлекторная дуга, ее компоненты. Рефлекторное кольцо.
37. Нервные центры, их свойства.
38. Торможение. Значение торможения.
39. Принципы координационной деятельности ЦНС. Учение А.А. Ухтомского о доминанте, роль доминанты в педагогической деятельности.
40. Условные и безусловные рефлексы, их отличия.
41. Инстинкты. Механизмы образования условных рефлексов.
42. Изменения скорости образования и устойчивости условных рефлексов. Торможение условных рефлексов, его виды.
43. Динамический стереотип, особенности его образования. Мотивации и поведенческие реакции организма. Функциональная система организма, ее роль в организации поведенческих актов.
44. Особенности высшей нервной деятельности человека. Первая и вторая сигнальные системы, их взаимоотношения. Роль лобных долей в осуществлении психических функций. Нейрофизиологические и морфологические основы речи.
45. Типы высшей нервной деятельности человека.
46. Гигиенические требования к детской одежде и обуви.

## 5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и *практических* занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

#### **Методические рекомендации по подготовке студентов к *практическим* занятиям.**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к *практическим* занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

### **Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену.**

При подготовке к экзамену следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На экзамене студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на экзамене студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, а также к текущему и итоговому контролю. Практические занятия предусматривают совершенствование навыков работы с первоисточниками, изучения предметной специфики курса. Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены бакалаврами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы бакалавров над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий методом устного опроса или ответов на вопросы тем. В ходе самостоятельной работы каждый бакалавр обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в программе вопросам. Не проясненные (дискуссионные) в ходе самостоятельной работы вопросы следует выписать в конспект лекций и впоследствии прояснить их на практических занятиях.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:  
для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
  - составление плана текста;
  - конспектирование текста;
  - выписки из текста;
  - работа со словарями и справочниками;
  - учебно-исследовательская работа;
  - использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий.
- для закрепления и систематизации знаний:
- работа с конспектом лекций (обработка текста);
  - повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
  - составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;

- составление таблиц для систематизации учебного материала;  
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.);

для формирования умений и навыков:

- решение ситуационных (профессиональных) задач;
- подготовка к проблемным урокам на практических занятиях.

Проработка вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Рекомендуется письменно составить свои вопросы к тексту (не менее трех).
3. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, экзамене.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих

группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор (или специализированный телевизор).

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

*Microsoft Windows*

*Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение.*

*Справочно-правовая система Консультант Плюс*

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»  
бакалавр  
«Русский язык и иностранный язык»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
**«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**  
*Дисциплина обязательной части учебного плана*  
*Очная форма обучения*

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	Дать и закрепить необходимые теоретические знания и практические навыки, позволяющие оптимизировать учебно-воспитательную работу в учебных учреждениях, что будет способствовать развитию умственных и физических способностей учащихся.
Содержание дисциплины	Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Моторные, висцеральные, сенсорные функции организма. Регуляторные системы человеческого организма.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-8
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	ОПК-8.1 Демонстрирует знания особенностей педагогической деятельности; требований к субъектам педагогической деятельности; результатов научных исследований в сфере педагогической деятельности; ОПК-8.2 Использует современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности; ОПК-8.3 Применяет методы, формы и средства педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.
Наименование дисциплины, необходимых для освоения данной дисциплины	Возрастная психология Ознакомительная практика Педагогическая практика Педагогическая (вожатская) практика Педагогическая (стажерская) практика Преддипломная практика
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации.
Форма промежуточной аттестации	Экзамен