**Министерство просвещения Российской Федерации**
**ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова»**

Кафедра анатомии, физиологии и медицины

**УТВЕРЖДАЮ**
И.о. начальника УМУ
_____
«2» июня 2025 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.03 МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ

## Б1.О.03.01 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

**Направление подготовки -** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
**Направленность (профили)** – Информатика и Дополнительное образование (Робототехника)
**Квалификация выпускника:** Бакалавр
**Форма обучения –** очная, заочная
**Год приема** – 2025

| Форма обучения | Семестр | Трудоемкость | Виды учебной работы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практ. занятия | Лабор. занятия | Промежуточный контроль | СРС | Форма аттестации |
| очная | 1 | 72 | 12 | 20 | | | 40 | зачет |
| заочная | 1 | 72 | 2 | 4 | | 3 | 63 | зачет |

**Махачкала, 2025**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины является формирование знаний об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и подростков с учетом возрастно-половых особенностей организма как единого целого и изучение здоровьесберегающих требований СанПиН (санитарно-эпидемиологические правила и нормы), предъявляемых при организации учебно-воспитательного процесса.

| Код компетенции | Содержание компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК -7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности , адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.03.01 «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к **обязательной части и модулю Здоровьесберегающий** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование, 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Дисциплина Б1.О.03.01 «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения школьного курса биологии человека.

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины, необходимы для освоения содержания дисциплин Основы медицинских знаний, Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура, Педагогика, выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

| Код компетенции | Знает | Умеет | Владеет |
|---|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | – общие закономерности онтогенеза, анатомо-физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков;<br>– роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья;<br>– принципы формирования норм здорового образа жизни;<br>– способы обеспечения должного уровня физической подготовленности;<br>– средства и методы общей и специальной физической подготовки;<br>– методы оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности;<br>– способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>– правила соблюдения норм здорового образа жизни. | – определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды;<br>– подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья;<br>– оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на здоровье;<br>– использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;<br>– применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для | – способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся);<br>– технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса;<br>– навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;<br>– навыками практического выполнения физических упражнений, входящих в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»;<br>– навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма;<br>–здоровьесберегаю-щими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |

## 4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа). Дисциплина изучается в 1 семестре.

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| **Вид учебной работы** | **Трудоёмкость** | | |
|---|---|---|---|
| | **час.** | **В т.ч. по семестрам** | |
| | | **№1** | **№2** |
| **Общая трудоёмкость** дисциплины по учебному плану | **72** | **72** | |
| **1. Контактная работа:** | | | |
| лекции (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку) | 12 | 12 | |
| практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку) | 20 | 20 | |
| лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку) | | | |
| курсовое проектирование | | | |
| групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем | | | |
| **2. Объем самостоятельной работы обучающихся** (СРС) | **40** | **40** | |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету) | | | |
| Вид промежуточного контроля: | зачет | зачёт | |

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| **Вид учебной работы** | **Трудоёмкость** | | |
|---|---|---|---|
| | **час.** | **В т.ч. по семестрам** | |
| | | **№1** | **№2** |
| **Общая трудоёмкость** дисциплины по учебному плану | **72** | **72** | |
| **1. Контактная работа:** | | | |
| лекции (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку) | 2 | 2 | |
| практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку) | 4 | 4 | |
| лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая | | | |

| Вид учебной работы | Трудоёмкость | | |
|---|---|---|---|
| | час. | В т.ч. по семестрам | |
| | | №1 | №2 |
| практическую подготовку) | | | |
| курсовое проектирование | | | |
| групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем | | | |
| **2. Объем самостоятельной работы обучающихся** (СРС) | **66** | **66** | |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету) | **3** | **3** | |
| Вид промежуточного контроля: | зачет | зачёт | |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
### очная форма обучения

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Общая трудоёмкость в акад.часах | Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек/ пр.подг. | Лаб / пр.подг. | Пр/ пр.подг. | СР |
| 1 | Тема 1. **Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».** | 6 | 2 | | | 4 |
| 2 | Тема 2. **Общие закономерности индивидуального развития организма** | 10 | 2 | | 2 | 6 |
| 3 | Тема 3. **Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата** | 10 | 2 | | 2 | 6 |
| 4 | Тема 4. **Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности** | 16 | 2 | | 8 | 6 |
| 5 | Тема 5. **Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у** | 12 | 2 | | 4 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **детей и подростков** | | | | | |
| 6 | Тема 6. **Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем** | 10 | 2 | | 2 | 6 |
| 7 | Тема 7. **Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности** | 8 | | | 2 | 6 |
| 8 | Тема 8. **Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению*** | | | | | |
| | Подготовка к зачету | | | | | |
| | Итого: | 72 | 12 | | 20 | 40 |

*Примечание:*

**Тема 8 является обязательной только для профилей подготовки «Дошкольное образование» и «Начальное образование»*

## заочная форма обучения

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Общая трудоёмкость в акад.часах | Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек/ пр.подг. | Лаб / пр.подг. | Пр/ пр.подг. | СР |
| 1 | Тема 1. **Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».** | 9 | 1 | | | 8 |
| 2 | Тема 2. **Общие закономерности индивидуального развития организма** | 8 | | | | 8 |
| 3 | Тема 3. **Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата** | 9 | 1 | | | 8 |
| 4 | Тема 4. **Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности** | 14 | | 2 | | 12 |
| 5 | Тема 5. **Возрастные и типологические особенности** | 10 | | 2 | | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков** | | | | | |
| 6 | Тема 6. **Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем** | 8 | | | | 8 |
| 7 | Тема 7. **Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности** | 8 | | | | 8 |
| 8 | Тема 8. **Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению*** | | | | | |
| | Подготовка к зачету | *3* | | | | 3 |
| | Итого: | 72 | 2 | | 4 | 63 |

*Примечание:*

**Тема 8 является обязательной только для профилей подготовки «Дошкольное образование» и «Начальное образование»*

## 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | Содержание дисциплины |
|---|---|---|
| 1 | Тема 1. **Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».** | Место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в системе подготовки педагога. Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни). Значение основных компонентов здорового образа жизни (питания, двигательной активности, режима дня, привычек и т.д.) в развитии детей и подростков. Понятие о детях с ОВЗ. Роль гигиены в формировании культуры здоровья. |
| 2 | Тема 2. **Общие закономерности индивидуального развития организма** | Онтогенез. Целостность и фазность онтогенеза. Возрастная периодизация, ее критерии. Понятие календарного и биологического. Критерии оценки биологического возраста на различных этапах онтогенеза. Акселерация и ретардация развития. Непрерывность и неравномерность роста и развития. Гомеостаз, возрастные особенности. Функциональные системы организма как морфофизиологическая основа его целостности. Гетерохронность формирования функциональных систем в онтогенезе. Критические и сенситивные периоды онтогенеза. Биологическая надежность, изменение ее в онтогенезе. Адаптация как показатель здоровья, уровни и виды |

| | | |
|---|---|---|
| | | адаптации. Адаптация к обучению. |
| 3 | Тема 3. **Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата** | Физическое развитие. Оценка физического развития детей и подростков (соматоскопические, антропометрические и физиометрические критерии). Значение и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата: развитие скелета (черепа, позвоночника, грудной клетки, нижних и верхних конечностей); возрастные преобразования скелетной мускулатуры (развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости). Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма.<br>Группы физического развития по длине тела и соотношению основных морфофункциональных показателей.<br>Конституциональные соматотипы детей, значение их определения для организации учебно-воспитательного процесса.<br>Осанка, ее значение и формирование в онтогенезе.<br>Нарушения осанки, плоскостопие; их профилактика.<br>Гигиенические требования к школьному ранцу, к детской и школьной мебели и её использованию. |
| 4. | Тема 4. **Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности** | Кровь: состав, функции, онтогенетические изменения. Морфофункциональные изменения системы кровообращения в онтогенезе. Значение дыхания, особенности индивидуального развития дыхательной системы. Функции желудочно-кишечного тракта, возрастные изменения пищеварительной системы. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Физиологические основы питания детей разного возраста. Выделительная система, ее значение и функциональное становление в онтогенезе. Строение и функции кожи. Роль желез внутренней секреции (гипофиза, надпочечников, щитовидной, паращитовидной, вилочковой, поджелудочной и половых желез) в регуляции функций развивающегося организма и формировании поведенческих реакций. Половое созревание, учёт морфофункциональных особенностей подростков при обучении и воспитании |
| 5. | Тема 5. **Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков** | Значение центральной регуляции функций развивающегося организма. Строение (микро- и макро-) и функции нервной системы, её развитие в онтогенезе. Возбуждение и торможение, их взаимодействие в центральной нервной системе; доминанта, ее значение в обучении и воспитании.<br>Рефлекс как форма деятельности нервной системы.<br>Принципы рефлекторной деятельности.<br>Учение о низшей и высшей нервной деятельности.<br>Безусловные рефлексы, их классификация, инстинкты.<br>Ориентировочный рефлекс, его значение для обучения.<br>Условные рефлексы как основа индивидуального поведения, их классификация. Динамические стереотипы как основа привычек, умений, навыков. Условия и возрастные особенности выработки условных рефлексов.<br>Виды безусловного и условного торможения условных рефлексов. Возрастные особенности торможения, их |

| | | |
|---|---|---|
| | | значение для воспитания и обучения.<br>Непроизвольное и произвольное внимание, их значение, возрастные особенности, учет при обучении и воспитании. Тренировка внимания. Физиологическая основа памяти. Значение и классификация видов памяти, её развитие в онтогенезе. Тренировка памяти. Физиологические основы эмоций Возрастные особенности регуляции эмоциональных состояний. Эмоциональные нарушения и их коррекция. Качественное своеобразие высшей нервной деятельности человека, первая и вторая сигнальные системы действительности как основа конкретно-образного и абстрактно-логического мышления, сознания. Особенности слова как раздражителя. Мозговая организация речи, функциональная асимметрия больших полушарий. Условия развития речи. Развитие в онтогенезе речи, мышления и функциональной асимметрии мозга.<br>Типологические особенности ВНД человека (по И. П. Павлову). Индивидуально-типологические особенности ВНД детей и подростков по Н.Н. Красногорскому (по свойствам нервных процессов) и по А.Н. Иванову-Смоленскому (по соотношению первой и второй сигнальных систем). Изменения ВНД в подростковом периоде. Учёт возрастных и типологических особенностей ВНД при обучении, воспитании и профориентации |
| 6. | Тема 6. **Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем** | Понятия анализатора (сенсорной системы), органа чувств. Значение сенсорных систем для развивающего организма, сенсорная депривация. Общие принципы строения, функции и свойства анализаторов. Мозговая организация ощущений и восприятия. Виды сенсорных систем, их развитие в онтогенезе. Значение движения в жизни человека, двигательный анализатор. Развитие произвольных движений в онтогенезе.<br>Основные виды нарушений зрения и слуха, их профилактика. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности, к организации чтения и письма, использованию аудиовизуальных и электронных технических средств обучения. |
| | Тема 7. **Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности** | Физиологические основы гигиены образовательной деятельности. Физическая и умственная работоспособность детей и подростков. Ритмы работоспособности (суточной, недельной, годовой). Фазы работоспособности. Утомление и переутомление, их признаки и влияние здоровье. Профилактика переутомления в образовательном процессе. Рациональная организация режима труда и отдыха. Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию занятий и их организации. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ. Биоритм сон-бодрствование, его возрастные особенности. |
| | Тема 8. **Комплексная диагностика готовности ребенка к** | Подходы к определению готовности детей к обучению. Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе. Критерии (медицинские и психолого-педагогические) и |

| | | |
|---|---|---|
| | **обучению*** | методики (ориентировочные и углубленные) определения готовности детей к обучению в школе. |

*Примечание:*

**Тема 8 является обязательной только для профилей подготовки «Дошкольное образование» и «Начальное образование»*

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № | Наименование раздела (темы) дисциплины | Вид самостоятельной работы обучающихся |
|---|---|---|
| 1 | Тема 1. **Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».** | Подготовка к устному опросу по темам занятия. Выполнение практико-ориентированных заданий. Подготовка докладов, сообщений. |
| 2 | Тема 2. **Общие закономерности индивидуального развития организма** | Подготовка к устному опросу по темам занятия. Выполнение практико-ориентированных заданий. Подготовка докладов, сообщений. |
| 3 | Тема 3. **Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата** | Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Написание реферата, выполнение тестовых заданий, решение ситуационных задач. |
| 4. | Тема 4. **Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности** | Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Написание реферата, выполнение тестовых заданий, решение ситуационных задач. |
| 5. | Тема 5. **Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков** | Подготовка к устному опросу по темам занятия. Выполнение практико-ориентированных заданий. Подготовка докладов, сообщений. |
| 6. | Тема 6. **Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем** | Подготовка к устному опросу по темам занятия. Выполнение практико-ориентированных заданий. Подготовка докладов, сообщений. |
| 7 | Тема 7. **Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности** | Подготовка к устному опросу по темам занятия. Выполнение практико-ориентированных заданий. Подготовка докладов, сообщений. |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | Тема 8. **Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению*** | Подготовка к устному опросу по темам занятия. Выполнение практико-ориентированных заданий. Подготовка докладов, сообщений. |

# 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Средства текущего контроля успеваемости | Перечень компетенций |
|---|---|---|---|
| 1 | Тема 1. **Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».** | **1.Подготовка докладов и презентаций.**<br>*Примерные темы*:<br>1. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни).<br>2. Значение основных компонентов здорового образа жизни в развитии детей и подростков (питание, двигательная активность, режим дня, привычки, валеологическая грамотность, психическая саморегуляция и т.д.).<br>3.Роль знаний по возрастной анатомии и физиологии для профессионального становления педагога.<br>**2. Составление дневника самонаблюдений** за соблюдением основных компонентов образа жизни и самочувствием.<br>**3. Выполнение теста:**<br>*Примерные вопросы тестирования:*<br>*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*<br>1. Согласно определению ВОЗ, здоровье человека – это состояние полного благополучия:<br>а) физического<br>б) душевного<br>в) социального<br>г) медицинского<br>д) психического.<br>*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>2.Основной фактор, влияющий на формирование здоровья человека:<br>а) сон;<br>б) экология;<br>в) образ жизни;<br>г) медицинский контроль.<br>*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*<br>3. К компонентам здорового образа жизни относятся:<br>а) оптимальная физическая нагрузка;<br>б) гипердинамия; | УК-7 |

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>в) рациональное питание;<br>г) гиподинамия.<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>4. Значение возрастной анатомии и физиологии для педагога:<br>а) общеразвивающее;<br>б) гуманистическое;<br>в) профессиональное;<br>г) ни одно из перечисленных.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма</td>
<td>1. Устный опрос:<br>Примерные вопросы:<br>1. Основные принципы онтогенетического развития человека.<br>2. Роль наследственности и среды в формировании ребенка.<br>3. Гетерохронность роста и развития, значение для онтогенеза.<br>4. Сущность и значение биологической надежности в индивидуальном развитии.<br>5. Значение фактора акселерации и ретардации в индивидуальном развитии ребенка.<br>6. Характеристики биологического, календарного и социального возрастов.<br>7. Критические периоды онтогенетического развития организма и его систем.<br>2. Заполнение таблицы:<br>Медико-биологическая классификация возрастных периодов.
<table>
<tr><td>Название периода</td><td>Возрастные границы</td><td>Критерии</td><td>Морфофункциональные изменения</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
3. Выполнение теста:<br>Примерные вопросы тестирования:<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>1.Онтогенез - это:<br>а) индивидуальное развитие организма от момента зачатия до смерти;<br>б) индивидуальное развитие организма от момента рождения до смерти;<br>в) индивидуальное развитие организма от момента рождения по настоящее время;<br>г) развитие детей каждой возрастной группы.<br>Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов<br>2.Периодами интенсивного роста являются:<br>а) 0 - 1 год<br>б) 11 - 16 лет<br>в) 7 - 12 лет<br>г) 6 -7 лет</td>
<td>УК-7</td>
</tr>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | д) 3 - 5лет<br>*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>3. Гетерохронность развития - это:<br>а) снижение биологической надежности в критические периоды развития;<br>б) разновременное и неравномерное развитие и созревание органов и систем организма;<br>в) ускоренное, по сравнению со среднестатистическим, развитие;<br>г) замедленное, по сравнению со среднестатистическим, развитие. | |
| 3 | Тема 3.<br>**Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата** | 1.**Выполнение лабораторных и практических работ:**<br>1. Определение уровня и гармоничности физического развития.<br>2. Определение осанки.<br>**2. Составление конспекта беседы:**<br>*Примерные темы:*<br>1. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели и рабочей позе обучающихся.<br>2. Методы коррекции неправильной осанки.<br>**3. Выполнение теста:**<br>*Примерные вопросы тестирования:*<br>*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>1. Физическое развитие - это:<br>а) показатель биологической зрелости на поздних этапах онтогенеза;<br>б) комплекс морфо-функциональных показателей индивидуума в данное время;<br>в) способность организма к изменениям в процессе онтогенеза;<br>г) степень выносливости организма.<br>2. Под осанкой понимают…..<br>*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>а) правильное положение тела во время стояния, ходьбы или выполнения какой - либо работы;<br>б) уровень регулирования процессов роста и развития в организме;<br>в) привычное положение тела в положении стоя, сидя, при ходьбе или выполнении какой - либо работы;<br>г) изменение позы человека в зависимости от вида деятельности.<br>*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*<br>3. Правильному формированию осанки способствует:<br>а) употребление молочных продуктов, мясных и рыбных блюд;<br>б) поддержание правильной рабочей позы;<br>в) занятия видами спорта с нагрузкой на ведущую руку;<br>г) периодическое изменение позы во время работы;<br>д) постель с мягким матрасом и высокой подушкой;<br>е) мебель соответствующей ростовой группы; | УК-7 |

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td>Тема 4.<br>**Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности**</td><td>

**1. Устный опрос**

*Примерные вопросы*:<br>
1. Особенности сердечно-сосудистой системы в различные периоды онтогенеза.<br>
2. Развитие дыхательной системы в онтогенезе.<br>
3. Онтогенетические особенности пищеварительной системы человека.<br>
4. Выделительная система человека в онтогенезе.<br>
5. Возрастные особенности обмена веществ и терморегуляции.<br>
6.Роль эндокринной системы в регуляции роста и развития организма.<br>
**2. Выполнение лабораторных и практических работ:**<br>
1. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в покое и после физической нагрузки.<br>
**3. Заполнение таблицы:**<br>
Морфо-функциональная характеристика эндокринных желез

<table>
<tr><td>Название железы</td><td>Расположение, строение</td><td>Функ-ции</td><td>Основные гормоны</td><td>Последствия гипо- и гиперфункции у детей и подростков</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

**4. Выполнение теста:**<br>
*Примерные вопросы тестирования:*<br>
*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>
1. Частота дыхания у детей после рождения с возрастом<br>
а) увеличивается;<br>
б) уменьшается;<br>
в) остается без изменений.<br>
*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>
2. Основной обмен у детей по сравнению с взрослыми<br>
а) такой же;<br>
б) ниже;<br>
в) выше.<br>
*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>
3. Кретинизм развивается у детей при гипофункции<br>
а) поджелудочной железы;<br>
б) эпифиза;

</td><td>УК-7</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>в) щитовидной железы;<br>г) надпочечников.<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>4. К выделительной системе организма детей относятся:<br>а) почки;<br>б) кожа;<br>в) органы дыхания;<br>г) все перечисленные органы.</td><td></td></tr>
<tr><td>5</td><td>Тема 5.<br>Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков.</td><td>1. Выполнение лабораторных и практических работ:<br>1. Анализ рефлекторной дуги на примере коленного рефлекса,<br>2. Выработка условного мигательного рефлекса,<br>3. Определение объемов внимания и различных видов памяти,<br>4. Определение типа ВНД детей и подростков по свойствам нервных процессов,<br>5. Определение типа ВНД в зависимости от преобладания 1 и 2 сигнальных систем действительности.<br>2. Составление конспекта:<br>Примерные темы:<br>1. Возрастные особенности внимания и его виды.<br>2. Возрастные особенности памяти и ее виды.<br>3. Возрастные особенности умственной работоспособности.<br>3. Заполнение таблицы:<br>Функции полушарий головного мозга<br><table><tr><td>Сравнительные признаки</td><td>Правое полушарие</td><td>Левое полушарие</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table><br>4. Выполнение теста:<br>Примерные вопросы тестирования:<br>Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов<br>1. Структуры, относящиеся к центральной нервной системе:<br>а) спинной мозг;<br>б) нервные узлы;<br>в) нервы;<br>г) рецепторы;<br>д) головной мозг.<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>2. Совокупность условных рефлексов, лежащих в основе сложных приобретённых форм поведения, представляет собой:<br>а) динамический стереотип;<br>б) импринтинг;<br>в) функциональную асимметрию;<br>г) инстинкт.<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>3. Дети 10-11 лет быстро научаются различать листья деревьев по форме и расположению, а также близкие по</td><td>УК-7</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>звучанию, но разные по смыслу иностранные слова. Это связано со способностью к выработке:<br>а) угасательного торможения;<br>б) дифференцировочного торможения;<br>в) запаздывающего торможения;<br>г) запредельного торможения.</td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td>Тема 6.<br>Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем</td><td>1. Расставление обозначений на рисунках строения глаза и уха человека.<br>2. Выполнение лабораторных и практических работ:<br>1. Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов:<br>- определение остроты зрения и слуха,<br>- определение устойчивости ясного видения и т.д.<br>3. Ознакомление с системой упражнений «Офтальмотренаж»<br>4. Заполнение таблицы<br>Виды сенсорных систем<br><table><tr><td>Название сенсорной системы</td><td>Название органа чувств и рецепторов</td><td>Характер воспринимаемых стимулов</td><td>Расположение центра в коре больших полушарий</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>4. Составление конспекта<br>Примерные темы: ¶<br>1. Возрастные особенности зрительной и слуховой сенсорных систем;<br>2. Возрастные особенности двигательного анализатора и организации произвольных движений;<br>3. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности.<br>5. Выполнение теста:<br>Примерные вопросы тестирования:<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>1. Анатомическая структура в глазном яблоке, фокусирующая изображение на сетчатку:<br>а) зрачок;<br>б) роговица;<br>в) хрусталик;<br>г) стекловидное тело.<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>2. Структура органа слуха, обеспечивающая выравнивание давления на барабанную перепонку:<br>а) слуховые косточки<br>б) барабанная перепонка<br>в) евстахиева труба<br>г) волосковые клетки кортиева органа<br>Выбрать один наиболее верный ответ<br>3. Ощущения формируются:<br>а) в рецепторах органов чувств;<br>б) во вспомогательных образованиях органов чувств;<br>в) в проводящих путях;</td><td>УК-7</td></tr>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | г) в определенных участках коры больших полушарий. | |
| 7 | Тема 7.<br>**Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности** | **1.Составление конспекта**<br>*Примерные темы:*<br>1. Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию уроков (занятий), домашнему заданию;<br>2. Профилактика гиподинамии у обучающихся;<br>3. Гигиенические требования к режиму дня и организации сна детей и подростков.<br>**2. Выполнение лабораторных и практических работ:**<br>1. Гигиеническая оценка расписания,<br>2. Гигиеническая оценка классной (групповой) комнаты и ее оборудования.<br>**3. Выполнение теста:**<br>*Примерные вопросы тестирования:*<br>*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>1. Утомление это:<br>а) патологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы;<br>б) закономерность индивидуального развития;<br>в) нормальный физиологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы;<br>г) процесс восстановления функционального состояния организма.<br>*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>2. Наибольшая работоспособность у учащихся средних классов приходится на:<br>а) 1-2 уроки;<br>б) 2-3 уроки;<br>в) 3-4 уроки;<br>г) 4-5 уроки.<br>*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*<br>3. Сохранению зрения способствуют:<br>а) наличие общего освещения при использовании настольной лампы;<br>б) яркая, контрастная окраска мебели и помещения;<br>в) использование искусственного освещения при недостатке естественного;<br>г) светлая, в приглушенных тонах окраска мебели и помещения;<br>д) расположение окон с левой стороны от учащихся;<br>е) выключение общего освещения при использовании настольной лампы. | УК-7 |
| 8 | Тема 8.<br>**Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению*** | 1.**Подготовка доклада**:<br>Тема: Критерии готовности детей к обучению в школе.<br>**2. Выполнение лабораторной работы:**<br>Ориентировочная оценка школьной зрелости по тесту Керна-Йерасека.<br>**3. Выполнение теста:**<br>*Примерные вопросы тестирования:*<br>*Выбрать один наиболее верный ответ* | УК-7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 1. Школьная зрелость - это:<br>а) определенный уровень морфофункционального развития ребенка, позволяющий ему справиться с требованиями систематического обучения;<br>б) комплекс морфофункциональных показателей развития индивидуума в данное время;<br>в) навыки ребенка чтению, письму и счету;<br>г) определенный уровень физического развития.<br>*Выбрать один наиболее верный ответ*<br>2. При зачислении ребенка в первый класс необходимо учитывать возраст:<br>а) календарный;<br>б) биологический;<br>в) средний;<br>г) социальный.<br>*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*<br>3. Первоклассник должен быть зрелым по показателям:<br>а) умственного развития;<br>б) эмоционального развития;<br>в) социального развития;<br>г) экономического развития. | |

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

**1. Семестр – 1; форма аттестации – зачет.**

**2. Перечень вопросов к зачету**

1. Значение знаний по возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья для образовательной деятельности.
2. Понятие культуры здоровья. Здоровье и его компоненты.
3. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.
4. Значение основных компонентов здорового образа жизни для здоровья и развития детей и подростков.
5. Понятие онтогенеза. Непрерывность и неравномерность роста и развития.
6. Биологическая надежность, её характеристики и изменение в онтогенезе.
7. Гетерохронность системогенеза, её проявления и значение для формирования биологической надежности.
8. Уровни и виды адаптации, возрастные особенности.
9. Возрастная периодизация. Критерии выделения периодов онтогенеза, их границы. Сенситивные и критические периоды онтогенеза, их особенности.
10. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Акселерация и ретардация. Способы определения биологического возраста.
11. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения. Группы физического развития.
12. Осанка, значение и закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.

13. Значение свода стопы и его формирование в онтогенезе. Плоскостопие: виды, причины, признаки, методы определения и профилактика.
14. Конституциональные особенности физического и функционального развития детей и подростков. Типы соматической конституции, методика и значение их определения.
15. Значение и общий принцип строения нервной системы. Развитие нервной системы в онтогенезе.
16. Функциональное значение различных отделов ЦНС (спинного и головного мозга). Гетерохронность созревания отделов ЦНС.
17. Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе и их взаимодействие. Иррадиация, концентрация, индукция и их возрастные особенности.
18. Доминанта, ее возрастные особенности, значение в познавательной деятельности учащихся.
19. Рефлекс как основная форма нервной деятельности. Принципы рефлекторной деятельности.
20. Низшая нервная деятельность, ее значение и возрастные особенности. Классификация безусловных рефлексов. Ориентировочный рефлекс, его возрастные особенности и значение для обучения.
21. Высшая нервная деятельность, ее значение. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Классификация условных рефлексов.
22. Условия выработки условных рефлексов, возрастные особенности их формирования.
23. Динамический стереотип, его физиологический механизм и возрастные особенности. Значение динамического стереотипа в обучении и воспитании.
24. Безусловное, или внешнее торможение (индукционное, запредельное). Характеристика, значение и возрастные особенности.
25. Условное, или внутреннее торможение (угасательное, запаздывающее, дифференцированное, условный тормоз): характеристика, возрастные особенности и роль в учебно-воспитательном процессе.
26. Общий принцип строения, свойства и значение анализаторов (сенсорных систем). Сенсорная депривация.
27. Строение, функции и возрастные особенности зрительной сенсорной системы. Профилактика близорукости.
28. Строение, функции и возрастные особенности слуховой сенсорной системы. Профилактика нарушений слуха.
29. Строение, функции и возрастные изменения соматосенсорной системы. Развитие произвольных движений. Профилактика гиподинамии.
30. Высшая нервная деятельность человека, ее качественное своеобразие (первая и вторая сигнальные системы действительности, функциональная асимметрия мозга).
31. Условия развития речи и абстрактно-логического мышления. Этапы развития речи у детей. Социальная депривация.
32. Психофизиологические основы внимания и памяти, возрастные особенности.
33. Психофизиологические основы эмоций и их регуляция. Нарушения эмоциональных состояний и их коррекция
34. Классификация типологических особенностей ВНД детей на основе свойств нервных процессов по Н. И. Красногорскому. Значение для обучения и воспитания.
35. Классификация типов ВНД детей по соотношению сигнальных систем (по Иванову-Смоленскому). Значение для обучения и воспитания.
36. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности строения сердца и кровеносных сосудов. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
37. Возрастные особенности системы крови. Форменные элементы крови. Малокровие и его профилактика у детей и подростков.
38. Общий план строения дыхательной системы, газообмен в легких и тканях. Возрастные особенности дыхательной системы и ее гигиена.

39. Возрастные особенности строения и функционирования пищеварительной системы. Гигиена пищеварения.
40. Возрастные особенности строения и функции выделительной системы. Органы выделения (почки, кожа) и их гигиена.
41. Обмен веществ и энергии, компоненты. Суточная потребность в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста.
42. Значение гормональной регуляции функций у детей и подростков, половое созревание.
43. Особенности высшей нервной деятельности подростков, связанные со скачком роста и половым созреванием.
44. Умственная работоспособность, её фазы, ритмические изменения и возрастные особенности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Утомление и переутомление, их признаки и влияние здоровье. Профилактика переутомления.
45. Биоритм сон-бодрствование, его значение для обеспечения биологической надежности. Возрастные особенности и гигиена сна.
46. Гигиенические требования к составлению учебного расписания, их физиологическая основа.
47. Гигиенические требования к освещённости учебных помещений (помещений для занятий), их физиологическая основа.
48. Гигиенические требования к организации чтения и письма, к применению аудиовизуальных и электронных ТСО, их физиологическая основа.
49. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели, оснащению и воздушно-тепловому режиму учебных помещений (помещений для занятий).
50. Критерии и методики определения готовности детей к обучению в школе.
51. Понятие о детях с ОВЗ. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ.

## Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проверки достижения запланированных результатов обучения в процессе освоения дисциплины (модуля)

1. ***Подготовка и защита презентаций***¶

   *Примерные темы:*

   1. Здоровье и его компоненты.
   2. Основные закономерности индивидуального развития.
   3. Критические и сенситивные периоды онтогенеза, их характеристика.
   4. Возрастные особенности развития висцеральных систем организма.
   5. Развитие нервной системы в онтогенезе.

2. ***Составление мини-конспектов:***

   *Примерные темы:*

   1. Функции отделов головного мозга.
   2. Развитие речи у детей в онтогенезе.
   3. Типологические особенности ВНД детей и подростков.

4. Гигиенические требования к к использованию аудиовизуальных и электронных ТСО (в том числе компьютера, интерактивной доски).
5. Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму.

***3. Заполнение таблиц после изучения материала***

1. Сравнительная характеристика низшей и высшей нервной деятельности

| Сравнительные признаки | Низшая нервная деятельность | Высшая нервная деятельность |
|---|---|---|
| | | |

2. Возрастные особенности высшей нервной деятельности

| Период | Границы | Сила нервных процессов | Соотношение возбуждения и торможения | Соотношение активности коры и подкорковых структур | Выработка положительных условных рефлексов | Выработка отрицательных условных рефлексов | Развитие 1-й сигнальной системы | Развитие 2-й сигнальной системы | Педагогические рекомендации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |

***4. Выполнение лабораторных и практических работ***

1. Определение соматического типа конституции.
2. Выявление плоскостопия.
3. Определение функциональной асимметрии головного мозга.
4. Определение скорости переключения внимания по таблицам Шульте.
5. Определение умственной работоспособности по корректурным таблицам.
6. Оценка механической и смысловой, зрительной и слуховой памяти.

и др.

***5. Решение ситуационных задач***

*Примеры:*

**А.** Определите по описанной ситуации, какой вид торможения сформирован у обучающихся и какое значение он имеет в обучении.

Подходит к концу урок математики, звенит звонок, ученики прекращают работу, но с мест не встают, а смотрят на учителя. Учитель говорит: «Урок окончен, вы свободны». Ученики встают с мест и начинают собирать портфели.

**Б.** Учитывая возрастные и типологические особенности ВНД детей и подростков, решите, какой метод приучения к соблюдению правил мытья рук перед едой в школе быстрее приведет к выработке положительной привычки:

- перед входом в столовую развешаны красочные плакаты с изображением ученика с грязными руками и огромной зеленой мухой с кишащими на её лапках микробами. А ниже надпись «Кто из нас чище?»;

- дежурные с повязками на рукавах останавливают у входа в обеденный зал учащихся, уклонившихся от мытья рук, и после короткой санитарной беседы направляют к умывальнику, не разрешая проходить в столовую до выполнения гигиенической процедуры.

и др.

**В**. Определите возрастные и типологические особенности ВНД ребенка по особенностям поведения.

Лена В., ученица 5-го класса. Очень подвижная, на уроках ни минуты не сидит спокойно, постоянно меняет позу, вертит что-либо в руках, тянет руку, разговаривает с соседями. Легко заинтересовывается всем новым, но сравнительно быстро и остывает. Преобладающее настроение – веселое, бодрое. На вопрос: «Как дела?» - обычно отвечает с улыбкой: «Очень хорошо!» - хотя иногда оказывается, что полученные ею оценки не такие уж и хорошие. Про пятерки радостно сообщает всем. Двоек не скрывает, но всегда бодро добавляет: «Это у меня так случайно». Иногда огорчается, даже плачет, но ненадолго. Мимика живая. Несмотря на живость и непоседливость, ее легко дисциплинировать. На интересных уроках Лена проявляет высокую активность и отмечает хорошую работоспособность. Лена быстро привыкает к новым требованиям, она общительна и имеет много друзей, очень разговорчивая.

***6. Выполнение теста***

*Примеры:*

**А**. *Выберите один наиболее правильный ответ*

Если морфофункциональное развитие восьмилетнего ребенка соответствует средним значениям для шестилетних детей, то это явление называется

а) акселерацией; б) биологической надежностью; в) ретардацией развития.

**Б.** *Выберите все правильные ответы из предложенных вариантов*

Искривление позвоночника может быть вызвано

а) периодическим изменением позы во время работы;

б) переносом тяжести в одной руке;

в) мебелью несоответствующей ростовой группе;

г) систематическими занятиями по физической культуре.

**В.** *Установите соответствие* между анализатором и участком коры, где располагается его центральная часть:

а) двигательный 1) древняя кора (поясная извилина, гиппокамп)

б) слуховой 2) задняя центральная извилин

в) тактильный 3) передняя центральная извилина

г) зрительный 4) затылочная доля (шпорная борозда)

д) вкусовой 5) височная доля

**Г.** *Установите последовательность* формирования в онтогенезе индивидуальных характеристик, определяющих поведение человека:

а) характер;

б) тип ВНД;

в) поведение;

г) особенности свойств нервных процессов;

д) темперамент.

**Д.** *Вставьте пропущенное слово*

Частота дыхания у детей после рождения с возрастом_____.

## 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

| **Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)** | **Шкала оценивания** | | |
|---|---|---|---|
| | **«зачтено»** | | **«не зачтено»** |
| Компетенция (шифр и индикаторы) УК-7, УК-7.1, УК-7.2 | Критерий 1 | выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:<br>- обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; | выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:<br>- обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины; |
| | Критерий 2 | - при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины профессиональные | - при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | умения; | профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; |
| | Критерий 3 | - представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; | - не выполнил предусмотренные учебным планом практические задания; |
| | Критерий 4 | - при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; | - при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы; |
| | Критерий 5 | - при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания);<br>- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 -100 % заданий. | - не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанные в программе дисциплины, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;<br>- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0-59% заданий. |

# 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 8.1. Перечень основной учебной литературы


1. Даудова Р.Д., Луганова С.Г., Рашкуева З.И., Магомедова Д.Р. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебное пособие. Махачкала, 2018 .- 219 с.
2. Айзман, Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие для вузов по направлению "Педагогическое образование" : рек. УМО вузов РФ / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. - Москва : КНОРУС, 2017. - 404 с. : табл. - (Бакалавриат) (ФГОС 3+). - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: https://lib.nspu.ru/views/library/68480/read.php - Учебное пособие соответствует Федер. гос. образоват. стандарту высш. образования 3+. - ISBN 978-5-406-04901-3

3. Безруких М. М. Педагогическая физиология: курс лекций / [М. М. Безруких и др.] ; под ред. М. М. Безруких. - Москва: Форум, 2018. - 496 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 481-488. - Авт. указ. на обороте тит. л. - ISBN 978-5-91134-685-0
4. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие для вузов по пед. специальностям: рек. УМО вузов РФ / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. - 2-е изд., стер. - Новосибирск: Сиб. университетское изд-во, 2010. - 398 с. : ил., табл. - (Университетская серия). - Библиогр.: с. 334-337. - Учебное пособие входит в учебно-методический комплекс нового поколения по медико-биологическим дисциплинам, ставший лауреатом конкурса "Книга года" в номинации "Учебник XXI века". - Словарь: с. 345-396. - ISBN 978-5-379-01629-6
5. Культура здоровья: электронное учебно-методическое пособие / сост. Е. Н. Боровец; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т открытого дистанционного образования. - Новосибирск: НГПУ, 2017. - 1 CDR (56,7 Мб). - URL: https://lib.nspu.ru/views/library/69284/web.php (дата обращения: 10.04.2022) . - Мин. систем. требования: Intel Pentium III и выше ; 30 Мб свободного места на жестком диске ; 256 Мб ОЗУ ; привод CD-ROM ; Microsoft Windows 2000, XP, Vista, 7, 8, 10 ; колонки или наушники ; доп. программные средства: Google Chrome (любая версия) или Mozilla Firefox 3.0 (и выше). - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-081-1

## 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Айзман, Роман Иделевич Возрастная физиология: учебное пособие для студентов всех пед. спец. и направлений, аспирантов и преподавателей пед. и мед. вузов педиатрического профиля / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова; [науч. ред. А. Д. Герасёв]; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2010. - 202 с. - Библиогр.: с. 200. - URL: https://lib.nspu.ru/views/library/56236/read.php (дата обращения: 10.04.2022). - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-93889-146-3
2. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология: пос. для сдачи экзамена. – М: Высш. обр., 2006. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
3. Возрастная анатомия и физиология и основы педиатрии детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] : в 2 ч. : учебное издание. Ч. 1: Возрастная анатомия и физиология детей раннего и дошкольного возраста / сост. Т. В. Климова; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т открытого дистанционного образования. - Новосибирск: НГПУ, 2012. - 168 Мб. - URL: https://lib.nspu.ru/views/library/9690/web.php (дата обращения: 10.04.2022) . - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00023-084-8
4. Леонтьева, Нина Николаевна Анатомия и физиология детского организма : основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат : учебник для пед. ин-тов по специальности "Педагогика и психология дошкольная" : доп. М-вом просвещения СССР / Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. - 2-е изд., перераб. - Москва: Просвещение, 1986. - 287 с. : ил.
5. Орехова И.Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 203 с.
6. Практикум по возрастной анатомии и физиологии: учебно-методическое пособие для студентов I курса / авт.-сост. К.Е. Безух. – Ярославль: Полиграфический центр «ЦМИК», 2013. – 92 с. Тихомирова И.А. Анатомия и возрастная физиология: учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 285 с. – (Высшее образование).

## 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. URL: https://edu.gov.ru/
2. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. URL: www.elibrary.ru
3. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
4. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
5. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
6. Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru
7.

## 8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Операционные системы Windows 7, 10.

MS Office 2007/2010

Архиваторы: WinRar, Winzip

Антивирусные средства: Kaspersky

Программы для работы с изображением: AcrobatReader

Программы для работы с Internet и электронной почтой:

Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, Mazilla FireFox

# 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория с интерактивной доской и наличием компьютера.

Аудитория для проведения практических занятий с учебным материалом:

- муляжи, таблицы, плакаты,
- скелет человека
- набор костей,
- приборы и оборудование учебного назначения: секундомер, спирометры, тонометры, динамометры, весы, камертоны, периметр для определения поля зрения,

В учебном процессе используются следующие технические средства:

- компьютеры,
- видеодиски учебных фильмов
- учебные пособия (см. список литературы)
- электронная библиотека

# 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

***Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям***

***Лекционные занятия***

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала, обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

***Практические занятия***

При подготовке к практическому занятию студенту необходимо опираться на лекционный материал, использовать дополнительную литературу. Использовать для освоения практических навыков приборы и оборудование учебного назначения: секундомер, спирометры, тонометры, динамометры, весы, камертоны, периметр для определения поля зрения, муляжи, таблицы, плакаты, скелет человека. Просмотр учебных видеофильмов. Отрабатывать практические навыки друг на друге.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

**Организация внеаудиторной деятельности обучающихся**

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

***Подготовка к зачету***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## 11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):**
Целью освоения дисциплины является формирование знаний об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и подростков с учетом возрастно-половых особенностей организма как единого целого и здоровьесберегающих требований, предъявляемых при организации учебно-воспитательного процесса.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**
Дисциплина Б1.О.03.01 «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к обязательной части и модулю Здоровьесберегающий учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование, 44.03.01 Педагогическое образование и 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**5. Семестр -1.**

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

1) Возрастные особенности и культура здоровья опорно-двигательного аппарата.
2) Возрастные особенности и культура здоровья физиологических систем человека

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**
– зачет.

**8. Авторы:**
Даудова Р.Д., к.б.н., доцент, зав. кафедрой анатомии, физиологии и медицины

.