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

Кафедра анатомии, физиологии и медицины

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
_____ Гаджиев Р.Д.
«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)

Направленность (профили) – История и Обществознание

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. 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 **(Б1.О.03) "Здоровьесберегающий"** по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «История» и «Обществознание».

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 УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает **о**бщие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма ребенка, которые отражают уровень физического развития и подготовленности для обеспечения полноценной жизнедеятельности; этапы развития и функционирования органов и систем.	Умеет использовать знания анатомии, физиологии и здоровьесберегающих технологий для рациональной организации процесса обучения и воспитания; определять, оценивать и составлять основные показатели соматометрических, физиометрические и соматоскопических показателей физического развития	Владеет навыками оценки соматометрических, физиометрических, соматоскопических показателей физического развития и типа телосложения
УК 7 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.	Знает теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий санитарно-гигиенических требований в образовательном процессе, меры профилактики нарушения здоровья детей	Умеет использовать приобретенные знания для профилактики нарушения здоровья учащихся, умеет подбирать здоровьеориентированные технологии для учащихся различных возрастных групп.	Владеет методикой применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; мерами профилактики нарушения здоровья детей

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:			

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
лекции (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку)	12/2	12/2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку)	20/4	20/2	
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)	2/1	2/2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, /включая практическую подготовку)	4/2	4/2	
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)	**63**	**63**	
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	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	**Возрастные особенности и культура здоровья опорно-двигательного аппарата**					
1.1	Общие закономерности роста и развития организма, культура здоровья человека	10	2/1		2	6
1.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья опорно-двигательного аппарата	12	2		2	8
2	**Возрастные особенности и культура здоровья физиологических систем человека**					
2.1	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья нервной и сенсорной систем	12	2/1		4/2	6
2.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов кровообращения	12	2		4/2	6
2.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов дыхания	14	2		4	8
2.4	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов пищеварения и мочеполовой системы	12	2		4	6
	Подготовка к зачету					
	Итого:	72	12/2		20/4	40

заочная форма обучения

/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	**Возрастные особенности и культура здоровья опорно-двигательного аппарата**					
1.1	Общие закономерности роста и развития организма, культура здоровья человека	12				12
1.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья опорно-двигательного аппарата	14	1/1		2/1	11
	Возрастные особенности и куль-					

2	**тура здоровья физиологических систем человека**					
2.1	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья нервной и сенсорной систем	10				10
2.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов кровообращения	10				10
2.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов дыхания	12			2/1	10
2.4	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов пищеварения и мочеполовой системы	*10*				10
	Подготовка к зачету	*3*				
	Итого:	72	2/1		4/2	63

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. Общие закономерности роста и развития организма, культура здоровья человека

Введение в дисциплину. Предмет и задачи курса. Понятие роста и развития организма. Организм как единое целое. Возрастная периодизация. Культура здоровья человека. Здоровьесберегающие требования СанПиН (санитарно-эпидемиологические правила и нормы), предъявляемые при организации учебно-воспитательного процесса.

Биологический и календарный (хронологический) возраст. Акселерация и деакселерация роста и развития. Показатели физического развития. Измерение антропометрических данных.

Тема 2. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья опорно-двигательного аппарата

Особенности строения костей. Возрастные особенности скелета человека Строение мышечной ткани. Характеристика мышц. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Здоровьесберегающие технологии и требования в учебном процессе.

Определение осанки. Профилактика нарушения осанки и сколиоза. Здоровьесберегающие технологии и требования в учебном процессе. Динамометрия.

Тема 3. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья нервной и сенсорной систем

Анатомия и физиология нервной системы человека. Центральная и периферическая нервная система. Типы ВНД и индивидуальный подход к учащимся. Профилактика школьных неврозов.

Зрительный анализатор. Оптическая система глаза. Гигиена зрения. Слуховой анализатор. Кожный анализатор. Вкусовой анализатор. Обонятельный, осязательный, двигательный. Профилактика нарушения органов зрения и слуха.

Учет типов ВНД при осуществлении индивидуального подхода к учащимся. Профилактика школьных неврозов. Оценка умственной работоспособности.

Определение зрачкового, коленного и сухожильного рефлекса. Определение остроты зрения с помощью типовых таблиц. Определение поля зрения.

Тема 4. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов кровообращения

Особенности строения органов кровообращения. Строение сердца, кровеносных сосудов, круги кровообращения. Возрастные особенности органов кровообращения. Профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы.

Оценка функциональных показателей ССС. Определение ЧСС, техника измерения артериального давления, пульсового давления, систолического объема и минутного объема крови

Тема 5. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов дыхания

Особенности строения органов дыхания. Газообмен в органах и тканях. ЖЕЛ. Механизм вдоха и выдоха. Возрастные особенности органов дыхания. Профилактика нарушений дыхательной системы.

Определение с помощью спирометра ЖЕЛ, составляющие ее параметры и научиться подсчитывать ЖЕЛ с помощью формул. Спирометрия.

Тема 6. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов пищеварения и мочеполовой системы

Анатомия и физиология желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы. Возрастные особенности органов пищеварительной системы. Гигиена питания, Профилактика кишечных инфекций в детских коллективах.

Физиолого-гигиенические основы питания учащихся. Определение физиолого-гигиенических основ питания учащихся. Составление пищевого рациона учащихся и расчет энергетического баланса.

Анатомия и физиология мочеполовой системы, возрастные особенности. Профилактика заболеваний органов мочеполовой системы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	**Возрастные особенности и культура здоровья опорно-двигательного аппарата**	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Написание реферата, выполнение тестовых заданий, решение ситуационных задач. Подготовка и представление презентации
2	**Возрастные особенности и культура здоровья физиологических систем человека**	Самостоятельный разбор материала, подготовка к практическим занятиям. Написание реферата, выполнение тестовых заданий, решение ситуационных задач. Подготовка и представление презентации

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	**Возрастные особенности и культура здоровья опорно-двигательного аппарата**		
1.1	Общие закономерности роста и развития организма, культура здоровья человека	Устный опрос, выполнение тестовых заданий, подготовка доклада	УК-7
1.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья опорно-двигательного аппарата	Устный опрос, выполнение тестовых заданий, решение ситуационных задач.	УК-7
2	**Возрастные особенности и культура здоровья физиологических систем человека**		
2.1	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья нервной и сенсорной систем	Устный опрос, выполнение тестовых заданий.	УК-7
2.2	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов кровообращения	Устный опрос, выполнение тестовых заданий, решение ситуационных задач.	УК-7
2.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов дыхания	Устный опрос, выполнение тестовых заданий, решение ситуационных задач.	УК-7
2.4	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья органов пищеварения и мочеполовой системы	Устный опрос, выполнение тестовых заданий, подготовка реферата	УК-7

Результаты формирования компетенций по дисциплине оцениваются по балльно-рейтинговой системе.

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной

формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов**;**

- «хорошо» - 70-84 баллов**;**

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов**;**

- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов.

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше, он автоматически получает – «зачтено».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	**Баллы**
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, нагляд-	От 5 до

ных и учебно-методических пособий и т.д.	10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	**Баллы**
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент, пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально), должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета, директора института формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетную книжку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Набранные студентом баллы	**Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)**	**Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом**
85–100	Отлично	Зачтено
70–84	Хорошо	
51–69	Удовлетворительно	
50 и менее	Неудовлетворительно	Не зачтено

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 1; форма аттестации – зачет.

2. Перечень вопросов к зачету

1. Предмет, задачи и методы дисциплины. Роль школы в формировании здоровья учащихся.
2. Возрастная периодизация, критерии.
3. Понятие календарного и биологического возраста. Критерии их определения.
4. Здоровьесберегающие технологии и требования в учебном процессе. СанПиН (санитарно-эпидемиологические правила и нормы).
5. Строение, функции скелета человека. Возрастные изменения костей.
6. Строение черепа, функции. Возрастные и половые особенности черепа.

4. Строение и функции позвоночника. Возрастные особенности позвоночника.
5. Строение и функции грудной клетки. Возрастные особенности грудной клетки.
6. Строение и функции скелета верхних и нижних конечностей конечностей. Развитие и возрастные особенности скелета конечностей.
7. Типы соединения костей. Возрастные и функциональные изменения соединения костей.
8. Профилактика деформаций скелета в связи с анатомо-физиологическими особенностями костно-мышечной системы детей.
9. Общая характеристика мышечной системы, функции. Развитие и возрастные особенности скелетных мышц. Развитие двигательной активности и двигательный режим ребенка, профилактика мышечного утомления.
10. Осанка, нарушение осанки, профилактика сколиоза. Правильная посадка. Гигиенические требования к школьной мебели.
11. Строение, функции пищеварительной системы. Развитие и возрастные особенности пищеварительной системы. Гигиена питания.
12. Составление пищевого рациона учащихся и расчет энергетического баланса.
13. Возрастные особенности обмена энергии и терморегуляции. Питательные вещества, их роль в жизнедеятельности организма.
14. Строение, функции выделительной системы. Возрастные особенности органов выделительной системы.
15. Анатомия, физиология и гигиена кожи. Механизм терморегуляции. Гигиена обуви и одежды.
16. Как изменяется в раннем возрасте система терморегуляции, и как это следует учитывать при уходе за ребенком.
17. Физиологические проблемы переходного возраста.
18. Строение и функции органов дыхания. Возрастные особенности органов дыхания.
19. Профилактика заболеваний органов дыхания в связи с анатомо-физиологическими особенностями детей и подростков.
20. Строение и функции кровеносной системы. Возрастные особенности кровеносных сосудов. Пульс, артериальное давление, их возрастные особенности.
21. Строение и функции сердца. Возрастные особенности сердца и перикарда.
22. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы в связи с анатомо-физиологическими особенностями детей и подростков.
23. Возрастные особенности структуры и функции органов нервной системы.
24. Возрастные особенности оболочек головного и спинного мозга
25. Возрастные особенности высшей нервной деятельности человека.

26. Типы высшей нервной деятельности, их классификация. Учет типов ВНД при осуществлении индивидуального подхода к учащимся.
27. Физическая и умственная работоспособность в разные периоды развития ребенка. Фазы утомления у школьников, профилактика утомления.
28. Формирование каких мозговых механизмов определяет развитие познавательной деятельности ребенка.
29. Строение, функции, развитие и возрастные особенности органа зрения. Гигиена зрения.
30. Строение, функции, развитие и возрастные особенности органа слуха и равновесия.

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

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1 вариант

1. Физическое развитие – это ...

а) комплекс морфо-функциональных показателей индивидуума в данное время;
б) показатель биологической зрелости на поздних этапах онтогенеза;
в) способность организма к изменениям в процессе развития.

2. Под осанкой понимают ... :
а) правильное положение тела во время стояния, ходьбы, сидения или выполнения какой-либо работы;
б) привычное положение тела во время стояния, ходьбы, сидения или выполнения какой-либо работы;
в) уровень регулирования процессов роста и развития в организме.

3. Рост длинных трубчатых костей в длину у детей обеспечивается ... :
а) надкостницей;
б) метафизарным хрящом, расположенным между головкой (эпифизом) и телом (диафизом) кости;
в) хрящевой тканью, находящейся на головках трубчатых костей.

4. Рост костей в толщину обеспечивается ... :
а) надкостницей;
б) метафизарным хрящом, расположенным между головкой (эпифизом) и телом (диафизом) кости;
в) хрящевой тканью, находящейся на головках трубчатых костей.

5. Физиологические изгибы позвоночника:
а) кифозы и сколиозы; б) кифозы и лордозы; в) лордозы и сколиозы.

6. Начало формирования физиологических изгибов позвоночника:
а) грудной возраст; б) раннее детство; в) первое детство; г) второе детство.

7. Ощущения формируются ... :

а) в рецепторах; б) во вспомогательных образованиях; в) в проводящих путях; г) в определенных участках коры больших полушарий.

8. Нарушение функции хрусталика приводит к развитию ... :
а) коньюктивита; б) глаукомы; в) косоглазия; г) дальнозоркости и близорукости.

9. Образование в глазном яблоке, фокусирующее изображение на сетчатку:
а) зрачок; б) роговица; в) хрусталик; г) стекловидное тело.

10. Заболевание органа зрения, связанное с воспалением наружной оболочки глаза:
а) глаукома; б) косоглазие; в) коньюктивит; г) дальнозоркость; д) близорукость.

11. Структура органа слуха, обеспечивающая выравнивание давления на барабанную перепонку:
а) слуховые косточки; б) барабанная перепонка; в) евстахиева труба; г) волосковые клетки кортиева органа.

12. Образование органа слуха, воспринимающее звуковые раздражители и преобразующее их в нервный импульс:
а) слуховые косточки; б) барабанная перепонка; в) евстахиева труба; г) волосковые клетки кортиева органа.

13. Длительный насморк у детей может вызвать ... :
а) глухоту; б) головокружение; в) воспаление среднего уха; г) разрыв барабанной перепонки.

14. Развитие женского организма в средней полосе России заканчивается ...
а) к 20-ти годам; б) к 18-ти годам; в) к 17-ти годам; г) к 12-ти годам.

15. Показатель жизненной емкости легких (ж. е. л.) детей зависит от ... :
а) пола ребенка; б) возраста ребенка; в) тренированности ребенка; г) температуры окружающей среды.

2 вариант

1. Интенсивное развитие половой системы происходит ... :
а) в раннем детстве; б) во втором детстве; в) в подростковом периоде; г) в первом детстве.

2. Развитие пищеварительной системы в целом завершается ... :
а) в 3–4 года; б) в 6–7 лет; в) в 1–2 года; г) к 12-ти годам.

3. Частота сердечных сокращений в покое у детей раннего детства составляет ... :
а) 50–60 ударов в минуту; б) 60–70 ударов в минуту; в) 90–110 ударов в минуту.

4. Частота дыхания у детей после рождения с возрастом ... :
а) увеличивается; б) уменьшается; в) остается без изменений.

5. Дыхание ребенка в период внутриутробного развития осуществляется ... :
а) через легкие; б) через кожу; в) через плаценту.

6. Первые молочные (временные) зубы прорезаются у детей после рождения по среднестатистическим данным ... :

а) в 2–3 месяца; б) в 6–8 месяцев; в) в 11–12 месяцев.

7. Количество приемов пищи в течение дня у школьников должно составлять не менее ... :
а) 4-х раз; б) 2-х раз; в) 3-х раз.

8. Основной обмен у детей по сравнению с взрослыми находится на ... :
а) одинаковом уровне; б) более низком уровне; в) более высоком уровне.

9. Общий суточный расход энергии у мальчиков по сравнению с девочками ..:
а) больше; б) меньше; в) такой же.

10. Потребность в белках у растущего организма по сравнению с взрослыми .
а) такая же; б) ниже; в) выше.

11. Юношеская гипертония – это ... :
а) временное возрастное увеличение артериального давления;
б) временное возрастное уменьшение артериального давления;
в) признак ишемической болезни сердца.

12. При увеличении концентрации углекислого газа в закрытом помещении частота дыхания у детей ... :
а) уменьшается; б) увеличивается; в) не изменяется.
14. Половое развитие тормозится гормонами ... :
а) поджелудочной железы; б) щитовидной железы; в) гипофиза; г) тимуса (вилочковой железы).

13. Миелинизация нервных волокон в процессе развития осуществляется под влиянием гормонов ... :
а) поджелудочной железы; б) надпочечников; в) паращитовидных желез; г) щитовидной железы.

14. Искривление позвоночника может быть предотвращено ... :
а) периодическим изменением позы во время работы;
б) переносом тяжести в одной руке;
в) мебелью, не соответствующей ростовой группе;
г) систематическими занятиями по физической культуре.

15. Плоскостопие может быть предотвращено ... :
а) использованием ортопедических стелек;
б) длительным стоянием;
в) свободной обувью без задников и каблуков;
г) физическими упражнениями, укрепляющими мышцы стопы.

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

Код компетенции, индикаторы достижения	**Уровни освоения компетенций**			
	Продвинутый	**Базовый**	**Пороговый**	**Не освоены компетенции**

компетенции (ИДК)				
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7 УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма ребенка. Умеет использовать знания анатомии, физиологии и здоровьесберегающих технологий для рациональной организации процесса обучения и воспитания; определять, оценивать и составлять основные показатели соматометрических, физиометрические и соматоскопических показателей физического развития. Владеет методикой применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; навыками оценки соматометрических, физиометрических, соматоскопических показателей физического развития и типа телосложения.			Не знает общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма ребенка. Не умеет использовать знания анатомии, физиологии и здоровьесберегающих технологий для рациональной организации процесса обучения и воспитания; определять, оценивать и составлять основные показатели соматометрических, физиометрические и соматоскопических показателей физического развития. Не владеет методикой применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; навыками оценки соматометрических, физиометрических, соматоскопических показателей физического развития и типа телосложения.
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.	Знает теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, меры профилактики нарушения здоровья детей. Умеет использовать приобретенные знания для профилактики нарушения здоровья учащихся, умеет подбирать здоровьеориентированные технологии для учащихся различных возрастных групп. Владеет методикой применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; мерами профилактики нарушения здоровья детей.			Не знает теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, меры профилактики нарушения здоровья детей. Не умеет использовать приобретенные знания для профилактики нарушения здоровья учащихся, умеет подбирать здоровьеориентированные технологии для учащихся различных возрастных групп. Не владеет методикой применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; мерами профилактики нарушения здоровья детей.

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. Даудова Р.Д., Луганова С.Г., Рашкуева З.И., Магомедова Д.Р. Сборник тестовых заданий по дисциплине возрастная анатомия, физиология и гигиена. Махачкала, 2018 .- 219 с.
3. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : практикум / Н. А. Красноперова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. — 228 с.
4. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. Д. Фарбер. – М.: ACADEMA, 2002.
2. Возрастная анатомия, физиология, гигиена : рабочая тетрадь / . — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2018. — 57 с.
3. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с.
4. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 414 с.

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

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru
http: // www. pediatr-russia.ru › node «Вопросы современной педиатрии» http: // www. medj.ru › pediatr medj.ru › pediatr . Педиатрия.
Сазонов В.Ф. Интернет-ресурсы по физиологии [Электронный ресурс] // Кинезиолог. 2009-2014: http://kineziolog.bodhy.ru/content/internet-resurs.

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 реко-

мендуемых 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 **(Б1.О.03) "Здоровьесберегающий"** по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «История» и «Обществознание».

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

.