

Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»  
Рыбницкий филиал

Кафедра социально-культурной деятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рыбницкого филиала

ПГУ им. Т. Г. Шевченко, профессор



Павлинов И.А.

« 28 » сентября 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.О.10; Б1.О.08; Б1.О.12

«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

на 2023/2024 учебный год

Направление подготовки:

44.03.05 «Педагогическое образование»;

44.03.01 «Педагогическое образование».

Профиль подготовки:

«Иностранный язык (английский/немецкий)

дополнительный профиль «Иностранный язык (немецкий/английский)»,

«Информатика и информационные технологии в образовании», «Изобразительное искусство».

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения:

очная

2023 год набора

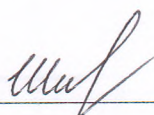


Рабочая программа дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлениям подготовки: 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 125 от 22.02.2018 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Иностранный язык (английский/немецкий)» дополнительный профиль «Иностранный язык (немецкий/английский)»;

44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 121 от 22.02.2018 г. и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Информатика и информационные технологии в образовании»;

Составитель рабочей программы:

ст. преподаватель

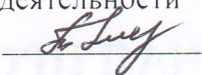


Шумилова И.Ф.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры социально-культурной деятельности  
« 22 » сентября 2023 г. протокол № 2

Зав. кафедрой социально-культурной деятельности

« 22 » сентября 2023 г.

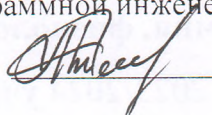


Лозан Т.А.

Зав. выпускающих кафедр:

1. Зав. кафедрой информатики и программной инженерии

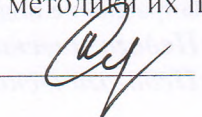
« 22 » 09 2023 г.



Тягульская Л.А.

2. Зав. кафедрой германских языков и методики их преподавания

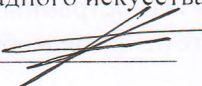
« 22 » 09 2023 г.



Егорова В.Г.

3. И.о. зав. кафедрой декоративно-прикладного искусства

« 22 » 09 2023 г.



Покусинский А.М.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» является формирование знаний об основных биологических закономерностях и анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и подростков с позиций современной функциональной анатомии, с учетом возрастно-половых особенностей организма как единого целого и физиолого-гигиенических требований, предъявляемых при организации учебно-воспитательного процесса.

*Задачи дисциплины:*

- изучить анатомо-физиологические особенности развития организма детей на разных возрастных этапах;
- сформировать правильное понимание основных биологических закономерностей роста и развития организма детей и подростков;
- ознакомить с условно-рефлекторными основами процессов обучения и воспитания;
- изучить физиологические механизмы основных психических процессов;
- развить у будущих учителей умение использовать знания морфо - функциональных особенностей организма детей и подростков и физиологии высшей нервной деятельности при организации учебно-воспитательной работы.
- осознавать ценностный потенциал здоровья и культуры здоровьесбережения.
- осознавать ответственность за жизнь и здоровье обучающихся;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.10 (профиль «Ин. язык с доп. профилем ин. язык»);

Б1.О.08 (профили «Информатика и информационные технологии в образовании»);  
Б1.О.12 (профиль «Изобразительное искусство»).

«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к базовой части Блока 1 и изучается в 1 семестре. Изучение данной дисциплины базируется на школьном курсе биологии.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

*Направление подготовки «Пед. образование» профиль «Иностранный язык»*

| Категория (группа) универсальных компетенций                    | Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                   | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</b>     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД УК-7.1 Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.<br>ИД УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.<br>ИД УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Направление подготовки «Педагогическое образование», профиль: «Информатика и информационные технологии в образовании»*

| Категория (группа) универсальных компетенций                    | Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                   | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД УК-7.1 - Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.<br>ИД УК-7.2 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. |

*Направление подготовки «Педагогическое образование», профиль: «Изобразительное искусство»*

| Категория (группа) универсальных компетенций                    | Код и наименование универсальной компетенции                                                                                                   | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД УК-7.1 - Знать: основы и правила здорового образа жизни; значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.<br>ИД УК-7.2 - Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. |

|  |  |                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | ИД <small>УК-7.3</small> - Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта. |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Распределение трудоемкости в з.е/часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

| Самостоятельная работа студентов по дисциплинам: |                         |             |        |                      |                    |                        |                          |
|--------------------------------------------------|-------------------------|-------------|--------|----------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|
| Семестр                                          | Количество часов        |             |        |                      |                    |                        | Форма итогового контроля |
|                                                  | Трудоемкость, з.е./часы | В том числе |        |                      |                    |                        |                          |
|                                                  |                         | Аудиторных  |        |                      |                    | Самостоятельная работа |                          |
|                                                  |                         | Всего       | Лекций | Практических занятий | Лабораторных работ |                        |                          |
| 1                                                | 2/72                    | 36          | 18     | 18                   |                    | 36                     | зачет                    |
| Итого:                                           | 2/72                    | 36          | 18     | 18                   |                    | 36                     |                          |

##### 4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

| № Раз-дела | Наименование разделов                                                              | Количество часов |                   |           |    |                       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------|----|-----------------------|
|            |                                                                                    | всего            | Аудиторная работа |           |    | Внеаудит. работа (СР) |
|            |                                                                                    |                  | Л                 | ПЗ        | ЛЗ |                       |
| 1          | Закономерности роста и развития детского организма                                 | 8                | 2                 | 2         |    | 4                     |
| 2          | Возрастные особенности регуляторных систем организма Нервная и эндокринная системы | 16               | 4                 | 4         |    | 8                     |
| 3          | Возрастные особенности системы крови и кровообращения                              | 16               | 4                 | 4         |    | 8                     |
| 4          | Возрастные особенности системы дыхания.                                            | 8                | 2                 | 2         |    | 4                     |
| 5          | Возрастные особенности пищеварения и обмена веществ. Гигиена питания.              | 16               | 4                 | 4         |    | 8                     |
| 6          | Возрастные особенности костно-мышечной системы                                     | 8                | 2                 | 2         |    | 4                     |
|            | <b>Итого:</b>                                                                      | <b>72</b>        | <b>18</b>         | <b>18</b> |    | <b>36</b>             |
|            | <b>Всего:</b>                                                                      | <b>72</b>        | <b>18</b>         | <b>18</b> |    | <b>36</b>             |

### 4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

#### Лекции

| № п/п                                                                               | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Тема лекции                                                                                                                      | Учебно-наглядные пособия        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА И РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА                                  |                          |             |                                                                                                                                  |                                 |
| 1.                                                                                  | 1                        | 2           | Основные закономерности роста. Формирование органов и систем на этапах развития и факторы, влияющие на процесс развития ребенка. | уч. пособие<br>видео-материал   |
| Итого по разделу часов                                                              |                          | 2           |                                                                                                                                  |                                 |
| ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. НЕРВНАЯ И ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМЫ |                          |             |                                                                                                                                  |                                 |
| 2.                                                                                  | 2                        | 2           | Организм как единое целое<br>Гомеостаз                                                                                           | уч. пособие<br>интернет-ресурсы |
|                                                                                     |                          | 2           | Регулирующая функция нервной системы и эндокринной системы<br>Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха                        |                                 |
| Итого по разделу часов                                                              |                          | 4           |                                                                                                                                  |                                 |
| ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ КРОВИ И КРОВООБРАЩЕНИЯ                               |                          |             |                                                                                                                                  |                                 |
| 3.                                                                                  | 3                        | 2           | Состав и основные функции крови. Клеточный и гуморальный иммунитет                                                               | уч. пособие<br>интернет-ресурсы |
|                                                                                     |                          | 2           | Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. Большой и малый круг кровообращения.       |                                 |
| Итого по разделу часов                                                              |                          | 4           |                                                                                                                                  |                                 |
| ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ                                              |                          |             |                                                                                                                                  |                                 |
| 4.                                                                                  | 4                        | 2           | Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы у детей и подростков. Механизм газообмена в легких и тканях.             | уч. пособие<br>интернет-ресурсы |
| Итого по разделу часов                                                              |                          | 2           |                                                                                                                                  |                                 |
| ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ        |                          |             |                                                                                                                                  |                                 |
| 5.                                                                                  | 5                        | 2           | Анатомо-физиологические особенности системы пищеварения у детей. Механизмы процессов пищеварения.                                | уч. пособие<br>видео-материал   |
|                                                                                     |                          | 2           | Виды обмена веществ. Выделительная система организма.                                                                            |                                 |
| Итого по разделу                                                                    |                          | 4           |                                                                                                                                  |                                 |

|                                                       |   |    |                                                                                                                                   |                               |
|-------------------------------------------------------|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| часов                                                 |   |    |                                                                                                                                   |                               |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ</b> |   |    |                                                                                                                                   |                               |
| 6.                                                    | 6 | 2  | Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей и подростков. Гиподинамия и болезни двигательной системы. | уч. пособие<br>видео-материал |
| Итого по разделу часов                                |   | 2  |                                                                                                                                   |                               |
| ИТОГО:                                                |   | 18 |                                                                                                                                   |                               |

### Семинарские занятия

| № п/п                                                                                          | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Темы семинаров                                                                                                                              | Учебно-Наглядные пособия        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ И РОСТА ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА</b>                                      |                          |             |                                                                                                                                             |                                 |
| 1.                                                                                             | 1                        | 2           | Возрастная периодизация<br>Факторы, влияющие на развитие детей в различные периоды.                                                         | уч. пособие<br>видео-материал   |
| Итого по разделу часов                                                                         |                          | 2           |                                                                                                                                             |                                 |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.<br/>НЕРВНАЯ И ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМЫ</b> |                          |             |                                                                                                                                             |                                 |
| 2.                                                                                             | 2                        | 2           | Особенности развития нервной и эндокринной системы у детей. Типы нервной системы. Роль нервной и эндокринной системы в процессах адаптации. | уч. пособие<br>видео-материал   |
|                                                                                                |                          | 2           | Биоритмы. Значение для здоровья. Методы укрепления и профилактики расстройств со стороны нервной системы                                    |                                 |
| Итого по разделу часов                                                                         |                          | 4           |                                                                                                                                             |                                 |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ КРОВИ И КРОВООБРАЩЕНИЯ</b>                                   |                          |             |                                                                                                                                             |                                 |
| 3.                                                                                             | 3                        | 2           | Групповая и резус принадлежность крови. Профилактика болезней крови у детей.                                                                | уч. пособие<br>интернет-ресурсы |
|                                                                                                |                          | 2           | Современные способы исследования сердечно-сосудистой системы. Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы на этапах развития детей.   |                                 |
| Итого по разделу часов                                                                         |                          | 4           |                                                                                                                                             |                                 |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ</b>                                                  |                          |             |                                                                                                                                             |                                 |
| 4.                                                                                             | 4                        | 2           | Методы исследования дыхательной системы. Профилактика болезней органов                                                                      | уч. пособие<br>интернет-        |

|                                                                                     |   |           |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                     |   |           | дыхания у детей и подростков.                                                                                                                                                                              | ресурсы                         |
| Итого по разделу часов                                                              |   | <b>2</b>  |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ</b> |   |           |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| 5.                                                                                  | 5 | 2         | Методы исследования желудочно-кишечного тракта.<br>Профилактика болезней органов пищеварения.<br>Энергетическая и белковая ценность продуктов.<br>Рациональное питание. Роль витаминов в питании человека. | уч. пособие<br>видео-материал   |
| Итого по разделу часов                                                              |   | <b>4</b>  |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
|                                                                                     |   |           |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ</b>                               |   |           |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| 6.                                                                                  | 6 | 2         | Статические деформации скелета у школьников.<br>Роль физкультуры в профилактике болезней у школьников.                                                                                                     | уч. пособие<br>интернет-ресурсы |
| Итого по разделу часов                                                              |   | <b>2</b>  |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                       |   | <b>18</b> |                                                                                                                                                                                                            |                                 |

*Самостоятельная работа студента*

| Раздел дисциплины                                                                          | № п/п | Тема и вид СР                                                                    | Трудоемкость (часах) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ И РОСТА ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА</b>                                  |       |                                                                                  |                      |
| <b>1</b>                                                                                   | 1     | Основные закономерности роста детей ( <b>СИТ</b> )                               | 2                    |
|                                                                                            | 2     | Периоды развития детей ( <b>ДЗ</b> ).                                            | 2                    |
| Итого по разделу часов                                                                     |       |                                                                                  | <b>4</b>             |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА. НЕРВНАЯ И ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМЫ</b> |       |                                                                                  |                      |
| <b>2</b>                                                                                   | 1     | Особенности развития нервной и эндокринной системы у детей ( <b>ДЗ</b> ).        | 2                    |
|                                                                                            | 1.    | Роль нервной и эндокринной системы в процессах адаптации ( <b>ДЗ</b> ).          | 2                    |
|                                                                                            | 1.    | Биоритмы мозга и роль режима труда и отдыха для здоровья человека ( <b>ДЗ</b> ). | 2                    |
|                                                                                            | 1.    | Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха ( <b>ДЗ</b> ).                       | 2                    |
| Итого по разделу часов                                                                     |       |                                                                                  | <b>8</b>             |
| <b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ КРОВИ И КРОВООБРАЩЕНИЯ</b>                               |       |                                                                                  |                      |
|                                                                                            | 1     | Состав и основные функции крови ( <b>СИТ</b> ).                                  | 2                    |



|                                                                              |   |                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3                                                                            | 2 | Клеточный и гуморальный иммунитет <i>(ДЗ)</i> .                                                              | 2  |
|                                                                              | 3 | Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей и подростков <i>(СИТ)</i> .          | 2  |
|                                                                              | 4 | Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы на этапах развития детей <i>(ДЗ)</i> .                     | 2  |
| Итого по разделу часов                                                       |   |                                                                                                              | 8  |
| ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ                                       |   |                                                                                                              |    |
| 4                                                                            | 1 | Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы у детей и подростков <i>(СИТ)</i> .                  | 2  |
|                                                                              | 2 | Профилактика болезней органов дыхания у детей и подростков <i>(ДЗ)</i> .                                     | 2  |
| Итого по разделу часов                                                       |   |                                                                                                              | 4  |
| ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ |   |                                                                                                              |    |
| 5                                                                            | 1 | Анатомо-физиологические особенности системы пищеварения у детей <i>(ДЗ)</i> .                                | 2  |
|                                                                              | 2 | Виды обмена веществ. Белковый, углеводный, жировой обмен. Водно-солевой обмен <i>(СИТ)</i> .                 | 2  |
|                                                                              | 3 | Профилактика болезней органов пищеварения <i>(СИТ)</i> .                                                     | 2  |
|                                                                              | 4 | Рациональное питание. Роль витаминов в питании человека <i>(ДЗ)</i> .                                        | 2  |
| Итого по разделу часов                                                       |   |                                                                                                              | 8  |
| ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ                               |   |                                                                                                              |    |
| 6                                                                            | 1 | Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей и подростков <i>(СИТ)</i> .          | 2  |
|                                                                              | 1 | Роль физкультуры в профилактике болезней у школьников. Гиподинамия и болезни, связанные с ней. <i>(ДЗ)</i> . | 2  |
| Итого по разделу часов                                                       |   |                                                                                                              | 4  |
| ИТОГО:                                                                       |   |                                                                                                              | 36 |

#### 5. Примерная тематика курсовых работ (не предусмотрена программой)

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

##### 6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

| № п/п | Наименование учебного пособия                                                                              | Автор                                       | Год издания | Кол-во экземпляров | Электронная версия | Место размещения электронной версии |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------|
|       | <i>Основная литература</i>                                                                                 |                                             |             |                    |                    |                                     |
| 1.    | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие для вузов                                       | Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников | 2018        |                    | +                  | кафедра                             |
|       | <i>Дополнительная литература</i>                                                                           |                                             |             |                    |                    |                                     |
| 1.    | Возрастная физиология и психофизиология: методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и | Алтухова Е.В.                               | 2012        |                    | +                  | кафедра                             |

|                                                                               |                                                                   |                                                             |      |  |   |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|--|---|---------|
|                                                                               | заочной форм обучения/                                            |                                                             |      |  |   |         |
| 2.                                                                            | Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учеб. пособие | Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. | 2010 |  | + | кафедра |
| <b>Итого по дисциплине:      % печатных изданий 0;      % электронных 100</b> |                                                                   |                                                             |      |  |   |         |

### **6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
2. <http://www.rsu.edu.ru> – методическое пособие по возрастной физиологии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг по возрастной анатомии и физиологии

### **6.3. Методические указания и материалы по видам занятий**

Главное в период подготовки к *лекционным занятиям* – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателем. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

*Цель практических занятий (семинаров)* – изучение произведений приднестровских авторов различной тематики и жанровой специфики.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы, с изучения конспекта лекций, а также учебных пособий. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. Для уточнения различных понятий и терминов необходимо использовать справочную литературу и словари, указанные в списке литературы. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

При выполнении устных заданий рекомендуется составить развернутый план выступления и самостоятельно потренироваться в произнесении речи. В качестве эффективного средства контроля и самооценки можно использовать аудио- или видеозапись собственного выступления.

Прежде чем приступить к выполнению заданий для самоконтроля, необходимо изучить материал лекций и учебную литературу, указанную в учебно-методическом пособии.

По освоению теоретического материала предлагаются следующие виды работ:

1. Написание конспекта научной статьи или части монографии по избранной теме.
2. Иллюстрирование своими примерами основных положений изучаемых теоретических вопросов.
3. Подготовка доклада по заинтересовавшей проблеме для выступления на студенческой научной конференции.

Практические задания направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений, они составляют важную часть теоретической подготовки по освоению дисциплины.

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено аудиториями для проведения лекционных занятий, обеспеченных техническими средствами обучения (компьютеры, проектор, сканер).

#### **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Главное в период подготовки к *лекционным занятиям* – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

Слушание и запись лекций – сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом.

Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателем. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их.

Целесообразно разработать собственную «марко графию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал преподаватель. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

При выполнении устных заданий рекомендуется составить развернутый план выступления и самостоятельно потренироваться в произнесении речи. В качестве эффективного средства контроля и самооценки можно использовать аудио- или видеозапись собственного выступления.

Прежде чем приступить к выполнению заданий для самоконтроля, необходимо изучить материал лекций и учебную литературу, указанную в учебно-методическом пособии.

По освоению теоретического материала предлагаются следующие виды работ:

1. Написание конспекта научной статьи или части монографии по избранной теме.
2. Иллюстрирование своими примерами основных положений изучаемых теоретических

вопросов.

3. Подготовка доклада по заинтересовавшей проблеме для выступления на студенческой научной конференции.

Практические задания направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений, они составляют важную часть теоретической подготовки по освоению дисциплины.

#### 9. Технологическая карта дисциплины

Курс **I** группы: РФ23ДР62ИА, РФ23ДР62ИиИТО, РФ23ДР62ИД

Преподаватель, лектор – ст. преп. Шумилова И.Ф.

Преподаватель, ведущий практические занятия – ст. преп. Шумилова И.Ф.

Кафедра социально-культурной деятельности

| Наименование дисциплины/курса                           | Уровень образования (бакалавриат) | Статус дисциплины в учебном плане | Количество ЗЕ                 |                                |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья     | бакалавриат                       | Б                                 | 2                             |                                |
| СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:                   |                                   |                                   |                               |                                |
| Элективные курсы по физической культуре                 |                                   |                                   |                               |                                |
| БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине) |                                   |                                   |                               |                                |
| Тема, задание или мероприятие текущего контроля         | Виды текущей аттестации           | Аудиторная или внеаудиторная      | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
| ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ                                        |                                   |                                   |                               |                                |
| Семинар 1                                               | С1                                | аудиторная                        | 3                             | 5                              |
| Семинар 2                                               | С2                                | аудиторная                        | 3                             | 5                              |
| Семинар 3                                               | С3                                | аудиторная                        | 3                             | 5                              |
| Семинар 4                                               | С4                                | аудиторная                        | 3                             | 5                              |
| Семинар 5                                               | С5                                | аудиторная                        | 4                             | 5                              |
| Промежуточный тест контроль                             | ПТК                               | аудиторная                        | 5                             | 15                             |
| Семинар 6                                               | С6                                | аудиторная                        | 3                             | 5                              |
| Семинар 7                                               | С7                                | аудиторная                        | 3                             | 5                              |
| Семинар 8                                               | С8                                | аудиторная                        | 3                             | 5                              |
| Итоговый тест контроль                                  | ИТК                               | аудиторная                        | 10                            | 20                             |
| Реферат                                                 | Р                                 | внеаудиторная                     | 10                            | 15                             |
| Итого                                                   |                                   |                                   | 50                            | 90                             |
| Бонусные баллы: - за посещаемость                       |                                   |                                   | 10                            | 10                             |
| Итого                                                   |                                   |                                   | 60                            | 100                            |
| Штрафные баллы:                                         |                                   |                                   |                               |                                |
| - за несвоевременное выполнение элемента контроля;      |                                   |                                   | 2                             |                                |
| - непосещаемость занятий по неуважительной причине      |                                   |                                   | 2                             |                                |