

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»
Естественно-географический факультет
Кафедра физиологии и санокреатологии

СОГЛАСОВАНО

Декан Е.Г.Ф.

Филипенко С.И.

«30» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

Трусова О.В.

«30» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

на 2023/2024 учебный год

Направление

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль

Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

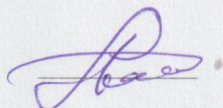
Год набора **2023**

Тирасполь, 2023 год

Рабочая программа дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Физическая культура».

Составители рабочей программы

Доцент, к.б.н., БАЧУ Анатолий Яковлевич

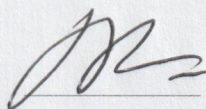


Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физиологии и санокреатологии

« 31 » 08 2023 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

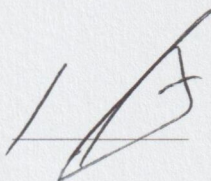
« 31 » 08 2023 г.



Шептицкий В.А.

Зав. выпускающей кафедрой

« 30 » 09 2023 г.



Абрамова В.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование современных представлений о рациональном и физиологически обоснованном учебно-воспитательном процессе с учетом возрастных особенностей организма в различные возрастные периоды;
- формирование современных представлений о соблюдении гигиенических требований учебного процесса с целью формирования, укрепления и сохранения здоровья школьника;
- формирование современных представлений об организации научно обоснованного процесса воспитательной работы с детьми различного возраста;
- формирование современных представлений о зависимости эффективности воспитания от учета анатомо-физиологических особенностей детей и подростков;
- формирование современных представлений о возрастных особенностях развивающегося организма, его взаимоотношениях с окружающей средой, закономерностях, определяющих принципы сохранения и укрепления здоровья школьников, условиях высокой работоспособности учащихся в различных видах учебно-познавательной деятельности, что необходимо для организации на научной основе процесса учебно-воспитательной работы с учащимися разного возраста и активного участия в физическом и трудовом воспитании школьников с заботой об охране здоровья детей.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

1. изучить физиологические особенности детей и подростков;
2. сформировать правильное диалектическое понимание основных биологических закономерностей развития организма детей и подростков;
3. ознакомить с условно-рефлекторными основами процессов обучения и воспитания детей и подростков;
4. ознакомить с основами здорового образа жизни, с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к учебно-воспитательной деятельности школьника, к внешней среде, к питанию детей и подростков.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к обязательной части блока 1 (Б1.О.12) ОПОП ВО.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальных компетенции и индикаторы их достижения		
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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоя тельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторны х Занятий (ЛЗ)		
1	2/72	8	4	4	-	60	Зачет (4)
Итого:	2/72	8	4	4	-	60	Зачет (4)

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Общие закономерности роста и развития организма; анатомо-физиологические особенности организма детей.	10	1	-	-	9
2	Физиологическая регуляция функций организма человека. Возрастные особенности анатомии и физиологии регуляторных систем.	10	1	1	-	8
3	Возрастные особенности физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Возрастные особенности протекания познавательной деятельности.	12	1	1	-	10
4	Возрастные особенности анатомии и физиологии висцеральных систем.	12	-	1	-	11
5	Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья: физический (соматический), психический, духовно-нравственный (социальный).	12	-	-	-	12
6	Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.	12	1	1	-	10
	Зачет	4				
ИТОГО:		72	4	4	-	60+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
----------	--------------------------------	----------------	-------------	-----------------------------

1. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА; АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ.				
1	1	1	Периодизация индивидуального развития человека.	плакат, мультимедийная презентация
Итого по разделу часов:		1		
2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ.				
2	2	1	Особенности развития нервной системы.	плакат, мультимедийная презентация
Итого по разделу часов:		1		
3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.				
3	3	1	Возрастное развитие сенсорных систем проприоцепция.	плакат, мультимедийная презентация
Итого по разделу часов:		1		
6. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.				
4	6	1	Возрастное развитие в период полового созревания.	плакат, мультимедийная презентация
Итого по разделу часов:		1		
ИТОГО:		4		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ.				
1	2	1	Возрастное развитие сенсорно-моторной интегративной деятельности.	мультимедийная презентация, методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.				
2	3	1	Возрастное развитие, основанное на организации среды обучения.	мультимедийная презентация,

				методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ВИСЦЕРАЛЬНЫХ СИСТЕМ.				
3	4	1	Роль физической культуры для возрастного развития кардио-респираторной деятельности.	мультимедийная презентация, методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
6. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.				
4	6	1	Современные образовательные технологии в физкультуре и спорте.	мультимедийная презентация, методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
ИТОГО:		4		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудовое мощность (в часах)
Раздел 1	1.	Предмет возрастной физиологии и гигиены. Значение для учителя. Методы исследования детского организма. Понятия роста и развития организма. Гетерохронния. Возрастная периодизация. ДЗ	2
	2.	Критические периоды развития организма. Общая характеристика возрастных групп. ДЗ	2
	3.	Физическое развитие организма. Показатели физического развития. Оценка и исследование физического развития (гармоническая, дисгармоническая). ДЗ	3
		Индивидуальное развитие человека.	2
Итого по разделу часов			6
Раздел 2	1.	Физиологические основы процессов адаптации, стресса. Гомеостаз. Понятие онтогенеза. Гетерохронные периоды развития, критические и сенситивные периоды. ДЗ	2
	2.	Биологический и календарный возраст. Биологические ритмы. ДЗ	2
	3.	Физиологическая норма, акселерация и ретардация. Критерии возрастной периодизации. ДЗ	2
	4.	Особенности индивидуального развития в разные возрастные периоды.	2

Итого по разделу часов			8
Раздел 3	1.	Торможение условных рефлексов, виды. Типы ВНД, учёт типологических свойств нервной системы в работе учителя. Понятие I и II сигнальной системы. Развитие речи у детей. ДЗ	2
	2.	Строение и возрастные особенности зрительного анализатора. Гигиена зрения. Строение и возрастные особенности слухового анализатора. Гигиена слуха. ДЗ	2
	3.	Иммунитет, виды иммунитета. Профилактические прививки в раннем возрасте в школе. ДЗ	2
	4.	Возрастное развитие рефлекторной деятельности.	4
Итого по разделу часов			10
Раздел 4	1.	Строение и функции крови, возрастные изменения в системе крови (СОЭ, гемоглобин, лейкоцитарная формула, свертывание). Строение и значение системы кровообращения. Возрастные изменения пульса, давления, систолического и минутного объема. ДЗ	2
	2.	Строение и значение органов пищеварения. Возрастные изменения пищеварительной системы. ДЗ	2
	3.	Строение, значение, возрастные особенности мочевыделительной системы. ДЗ	1
	4.	Строение, функции, возрастные особенности кожи. Значение и правила закаливания. ДЗ	2
	5.	Возрастные особенности формирования культуры здорового питания и пищеварения.	2
	6.	Значение качества воздуха для возрастного развития и вентиляция спорт зала.	2
Итого по разделу часов			11
Раздел 5	1.	Строение и значение скелета. Формирование скелета у детей. Врожденные и приобретенные аномалии скелета, профилактика нарушений. ИДЛ	2
	2.	Образ жизни и здоровье. ДЗ	2
	3.	Соматическое и физическое здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека Психическое здоровье — состояние психической сферы человека. Социальным принципам здорового образа жизни. ДЗ	2
	4.	Физическая культура в возрастном формировании нервно-мышечного и мускульно-скелетного аппарата.	3
	5.	Организация разнообразной физической деятельности, суточного режима, режима питания в летних (зимних) лагерях.	3
Итого по разделу часов			12

Раздел 6	1.	Гигиенические требования к режиму и нормам питания. Гигиенические требования к организации и проведению урока. Гигиенические требования к школьной мебели, посадке учащихся. ИДЛ	2
	2.	Трудовая деятельность как основа существования и развития общества. Биологические и социальные аспекты труда. Влияние неблагоприятных факторов на работоспособность и состоянию здоровья рабочих. ДЗ	2
	3.	Факторы среды: физические, химические, биологические, их характеристика. Влияние неблагоприятных условий на работоспособность и состояние здоровья школьника. СИТ	2
	4.	Применение нормативов ГТО для раздных возрастных категорий	4
Итого по разделу часов			10
ИТОГО:			60

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) не предусмотрены.

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

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1.	Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших пед. уч. заведений/М. М. Безруких, В. Д.Сонькин, Д. А.Фарбер - М.: Изд. Центр «Academa»	Безруких М. М.	2003	-	1	http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2013/08/%D0%B1%D0%B5%D0%B7_1.pdf
2.	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим специальностям	Лысова Н.Ф. Айзман Р. И. Завьялова Я. Л. Ширшова Я. Л.	2010	-	1	https://prepod.nspu.ru/pluginfile.php/20377/mod_resource/content/0/Vozr_anatomija_-_Sib.univer.izd.pdf
3.	Возрастная физиология: Уч. пособие для студентов педагогических вузов. - М.: Просвещение	Хрипкова А.Г.	2008	-	-	http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:9630/Source:default
Итого по дисциплине:				100% электронных		

6.2 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.nature.ru> – достоверная научная информация по основным разделам биологии

<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

<http://www.rsu.edu.ru> – методическое пособие по возрастной физиологии

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг по возрастной анатомии и физиологии
<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
<http://www.torrent.vtomske.ru> - научно-популярные фильмы

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Вид учебных занятий. Организация деятельности студента

Лекция

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Практические занятия

Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение задач по алгоритму и др.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В распоряжении кафедры физиологии и санокреатологии, выполняющей подготовку студентов по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» имеются лаборатории физиологии человека и животных и возрастной физиологии и школьной гигиены, предназначенные для лекционных и практических занятий с применением технических и информационных средств обучения. Имеются прикладные программы компьютерного тестирования и комплекты тестов по дисциплине. Преподаватели кафедры имеют возможность проводить отдельные занятия в ресурсном центре ЕГФ с использованием мультимедийного проектора, интерактивной доски.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Основные формы организации обучения: проведение лекций (в виде традиционных и проблемных лекций, лекций-бесед); практических занятий (в виде демонстрации и обсуждения видеопрограмм, выполнение практических работ, различные формы самостоятельной работы обучающихся, промежуточные аттестации обучающихся (в виде контрольных работ и тестирования), зачета.

Самостоятельная работа обучающегося предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной литературы, сбор и анализ практического материала в СМИ, ведение словаря, выполнение тематических творческих заданий и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и обучающимся.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1 группа ФК23 семестр 1
Преподаватель - лектор Бачу А.Я.
Преподаватели, ведущие практических занятия Бачу А.Я.
Кафедра физиологии и санокреатологии

Балльно-рейтинговая и кредитно-модульная система не реализуется