

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



Филипенко С.И.

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

на 2024/2025 учебный год

Направление подготовки (специальность)
6.44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (специализация) подготовки
Георгафия

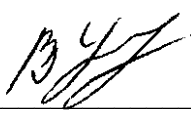
Квалификация (степень)
«бакалавр»

Форма обучения
заочная

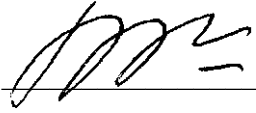
Год набора
2023г.

Тирасполь, 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) возрастная анатомия, физиология и культура здоровья разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки (специальности) 6.44.03.01 «Педагогическое образование» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «География».

Составители рабочей программы  ст. препод. Былич Л.Г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физиологии и санокреатологии
«З» 09 2024 г. протокол № 1

Зав. кафедрой физиологии и санокреатологии  д.б.н., Шептицкий В.А.
«З» 09 2024 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) являются обучить будущего специалиста рационально и физиологически обоснованно строить учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей организма в различные возрастные периоды, а также вооружить будущего учителя практическими знаниями соблюдения гигиенических требований учебного процесса и знаниями формирования, укрепления и сохранения здоровья школьника.

Это позволит педагогу на научной основе организовать процесс воспитательной работы с детьми различного возраста.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются

- дать знания особенностей жизнедеятельности организма в различные периоды онтогенеза;
- изучение закономерностей и механизмов физиологических процессов на всех стадиях развития организма на разных возрастных этапах с акцентом на детский и подростковый возраст
- формировать способность осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Б1.О.12

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП ВО.

3. Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные 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. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД УК.7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е /в 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 ра- бота (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических занятий (ПЗ)	Лабораторных занятий (ЛЗ)		
3	2 з.е./72	8	4	4	-	60	4+ Зачет
Итого:	2 з.е./72	8	4	4	-	60	4+ Зачет

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.	2	1	-	-	6
2	Физиологическая регуляция функций организма человека.	5	-	-	-	6
3	Возрастные особенности анатомии и физиологии регуляторных систем.	6	1	1	-	4
4	Возрастные особенности физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем.	16	1	1	-	14
5	Возрастные особенности протекания познавательной деятельности.	6	-	-	-	4
6	Возрастные особенности анатомии и физиологии висцеральных систем.	4	1	1	-	8
7	Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья: физический (соматический), психический, духовнонравственный (социальный).	13	-	-	-	12
8	Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.	2	-	1	-	6
ИТОГО:		72	4	4		60+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

(отдельные таблицы для лекций, практических (семинарских) занятий, лабораторных занятий и самостоятельной работы обучающихся)

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Раздел 1. Общие закономерности роста и развития организма; анатомо-физиологические особенности организма детей				
1	1	1	Понятие онтогенеза. Гетерохронные периоды развития, критические и сенситивные периоды. Биологический и календарный возраст.	Таблицы, методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
Раздел 3. Возрастные особенности анатомии и физиологии регуляторных систем				
2	3	1	Гормональная регуляция процессов роста и развития	Таблицы, методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
Раздел 4. Возрастные особенности физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем				
3	4	1	Память, ее виды. Нейрофизиологические механизмы памяти. Роль отдельных структур головного мозга в формировании памяти.	Таблицы, методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
Раздел 5. Возрастные особенности анатомии и физиологии висцеральных систем.				
4	5	1	Возрастные особенности строения сердечно-сосудистой системы. Работа сердца, гемодинамические показатели, работа сердечно-сосудистой системы в условиях физических нагрузок.	Таблицы, методическое пособие
Итого по разделу часов:		1		
ИТОГО:		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Раздел 3. Возрастные особенности анатомии и физиологии регуляторных систем.				
1	3	1	Гормональная регуляция процессов роста и развития	Методическое пособие к лабораторно-практическим занятиям по "Возрастной анатомии и физиологии", таблицы, муляжи.

Итого по разделу часов:		1		
Раздел 4. Возрастные особенности физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем				
2	4	1	Строение и функции вегетативной нервной системы. Функциональное значение различных отделов мозгового ствола. Возрастные особенности. Локализация функции в коре больших полушарий.	Методическое пособие к лабораторно-практическим занятиям по "Возрастной анатомии и физиологии", таблицы, муляжи.
Итого по разделу часов:		1		
Раздел 6. Возрастные особенности анатомии и физиологии висцеральных систем.				
3	5	1	Возрастные особенности строения сердечно-сосудистой системы. Работа сердца, гемодинамические показатели, работа сердечно-сосудистой системы в условиях физических нагрузок.	Методическое пособие к лабораторно-практическим занятиям по "Возрастной анатомии и физиологии", таблицы, муляжи.
Итого по разделу часов:		1		
Раздел 8. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.				
4	7	1	Гигиенические требования к расписанию уроков, организация отдыха и питания школьников. динамика работоспособности учащихся в течении недели, дня, урока	Методическое пособие к лабораторно-практическим занятиям по "Возрастной анатомии и физиологии", таблицы, муляжи.
Итого по разделу часов:		1		
ИТОГО:		4		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Раздел 1	1.	ДЗ Физиологические основы процессов адаптации, стресса. Гомеостаз.	6
Итого по разделу часов			6
Раздел 2	1.	СИТ Понятие онтогенеза. Гетерохронные периоды развития, критические и сенситивные периоды. Биологический и календарный возраст. Биологические ритмы. Физиологическая норма, акселерация и ретардация. Критерии возрастной периодизации.	6
Итого по разделу часов			6

Раздел 3	1	СИТ Эндокринная система в разные возрастные периоды. Возрастные особенности гормональной регуляции роста и развития организма. Регуляция нейросекреции по механизму обратной связи. Половое созревание. Медико-биологические аспекты полового созревания репродуктивной системы.	4
Итого по разделу часов			4
Раздел 4	1	СИТ Возрастные особенности строения и функции нервной системы. Нейрон как структурная функциональная единица нервной системы. Понятие о нейроглии. Основные свойства и функции элементов нервной системы.	2
	2	СИТ Синапс. Особенности строения и классификация синапсов. Механизм передачи возбуждения в синапсах.	2
	3	СИТ Особенности строения нервных волокон, их классификация. Законы проведения возбуждения по нервным волокнам. Миелинизация нервных волокон.	2
	4	СИТ Спинной мозг. Строение, функции, возрастные особенности.	2
	5	СИТ Строение, функциональное значение и возрастные особенности различных отделов мозгового ствола. Ретикулярная формация.	2
	6	Вегетативная нервная система, ее функциональное значение и возрастные особенности.	2
	7	СИТ Кора больших полушарий, электрическая активности коры. Локализация функции в коре больших полушарий. Возрастные особенности строения и функций коры больших полушарий.	2
Итого по разделу часов			14
Раздел 5	1	СИТ Общая характеристика сенсорных систем. Зрительный и слуховой анализаторы, их возрастные особенности. Гигиена зрения и слуха. Профилактика нарушений зрения и слуха у детей и подростков.	2
	2	СИТ Возрастные и функциональные особенности строения органов обоняния и вкуса, тактильного и двигательного анализаторов	2
Итого по разделу часов			4
Раздел 6	1	СИТ Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы. Строение и назначение органов ротовой полости, зубы. Возрастные особенности пищеварения в желудке, отделах тонкого кишечника. Гигиена питания, режим питания. Возрастные особенности питания, диеты. Профилактика нарушений работы пищеварительного тракта.	8
Итого по разделу часов			8
Раздел 7	1	СИТ Возрастные особенности развития функциональных систем. Общие свойства крови в онтогенезе. Биохимические свойства крови в онтогенезе. Форменные элементы крови. Физиологические возрастные нормы гемоглобина,	4

8. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие для вузов. М: Советский спорт, 2005. 164 с.		
9. Сурнина О.Е. Центральная нервная система: учебно-метод. пособие по анатомии человека для студентов-психологов. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2003. 62 с.		
11. Физиология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. /под ред. Л.К. Караулова Н.А. Красноперова, М.М.Расулов. М: Издательский центр: «Академия», 2009. 384 с.		
12. Фомина Е.В. Функциональная асимметрия мозга и адаптация к экстремальным нагрузкам: монография. Омск: СибГУФК, 2006.		
<i>Итого по дисциплине:</i>	<i>% печатных изданий ;</i>	<i>% электронных</i>

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; пометить 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.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.

Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену (зачету)	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

При подготовке к лекции студенту рекомендуется:

- 1) просмотреть записи предшествующей лекции и восстановить в памяти ранее изученный материал;
- 2) полезно просмотреть и предстоящий материал будущей лекции;
- 3) если задана самостоятельная проработка отдельных фрагментов темы прошлой лекции, то ее надо выполнять не откладывая;
- 4) психологически настроиться на лекцию.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Клиническая психология как наука использует свою терминологию, категориальный, графический материал которыми студент должен научиться пользоваться и применять по ходу записи лекции. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать мышление.

При подготовке к практическому занятию рекомендуется:

- 1) ознакомиться с темой и планом занятия, чтобы выяснить круг вопросов, которые будут обсуждаться на занятии;
- 2) поработать с конспектом лекции по теме занятия, прочитать соответствующие разделы учебников и других источников;
- 3) выполнить конспект первоисточников и выделить положения и вопросы, не совсем понятные или вызывающие сомнения.

Студентам рекомендуется ознакомиться заранее с темой и целью практических занятий, со списком литературы, изучить ряд первоисточников, уяснить основные понятия, принципы и категории предмета. Большую помощь в этом может оказать конспектирование. Перед конспектированием следует внимательно изучить список вопросов, выносимых на обсуждение в ходе практического занятия. Конспектируются фундаментальные, основополагающие источники, оригинальные произведения выдающихся педагогов.

При составлении конспекта не нужно конспектировать все подряд, следует выделять самое главное, познавательное, необходимое для подготовки к занятию; не рекомендуется конспектировать то, что непонятно, если во время изучения материала и конспектирования возникают вопросы или замечания, желательно их записывать. Качественно выполненный конспект позволит неоднократно его использовать, продумать и проанализировать материал заново, выстроить собственное представление о предмете, найти интересующие проблемы, понять и усвоить их, подготовиться к зачету. Не стоит увлекаться ксерокопированием статей, книг, чужих конспектов. Не следует забывать, что память и работа бывают только своими, соответственно и знания тоже.

Кроме конспектирования, желательно, готовясь к занятиям, ознакомиться с публикациями в периодических изданиях, журналах, посвященных изучаемой теме, а также воспользоваться Интернетом. В ходе практических занятий, высказывая свои суждения, задавая вопросы, студент не только демонстрирует свою подготовленность к занятию, но и лучше понимает и запоминает материал.

Работа по написанию реферата

Реферат один из видов самостоятельной научно-исследовательской работы студента. В нем раскрывается суть исследуемой студентом научной проблемы.

Реферирование - процесс свертывания, уплотнения информации, имеющейся в том или иной научном тексте, с целью получения краткого, сжатого содержания, предназначенной для этого статьи, главы книги, монографии и т.д. Главная задача реферирования состоит в том, чтобы при небольшом объеме реферата сохранить как можно больше значимой информации, чтобы неизбежные при реферировании потери информации в минимальной степени коснулись важных и существенных сведений, содержащихся в тексте. Тема реферата

определяется преподавателем или избирается студентом самостоятельно, в последнем случае тема реферата, выбранная студентом, в обязательном порядке обговаривается с преподавателем. В дальнейшем допускается незначительное изменение темы реферата только по согласованию с преподавателем. Основной целью работы над рефератом является приобретение навыка библиографического поиска необходимой литературы, аналитической работы с различными источниками по той или иной теме и грамотного письменного изложения.

Задачей реферирования является подробное изучение выбранной проблемы, с возможностью дальнейшего исследования данного вопроса при написании курсовой работы. Реферат должен способствовать формированию навыков исследовательской работы, умения критически мыслить, анализировать, сравнивать, формировать суждения, классифицировать и делать самостоятельные выводы. Объем реферата определяется содержанием первоисточников и может колебаться от 10 до 20 машинописных листов.

Общая структура любого реферата должна состоять из трех частей: оглавление, введения, основной части и заключения.

Оглавление, включающее нумерацию всех параграфов реферата + введение.

Во введении обосновывается выбор темы реферата, ее актуальность для науки вообще и для изучения данного учебного курса в частности. Также во введении дается краткая характеристика первоисточников (жанр, цели и задачи авторов). В этой части реферата может быть дан перечень ключевых слов, т.е. слова и словосочетания, выражающие понятия существенные для понимания данной проблемы.

Основная часть реферата. В ней передается содержание изученных первоисточников по данной проблеме. При необходимости (если, например, в работе затрагивается ряд проблем), данная часть работы может содержать несколько глав.

В заключении студент приводит собственные выводы по материалам изученных первоисточников, высказывает аргументированное согласие или несогласие с позицией или точкой зрения авторов. Студенту необходимо знать и строго соблюдать основные требования к оформлению работы. Она должна быть написана логично, последовательно, четко, грамотно; с соблюдением абзацев. Страницы должны быть пронумерованы, и на каждой следует оставлять поля для замечаний рецензента.

Критерии оценки реферата:

- Соответствие теме;
- Правильность и полнота использования научной литературы;
- Оформление реферата.

При подготовке итоговой СРС студент должен:

- 1) выбрать тему исследования;
- 2) осуществить подбор литературы по теме исследования, наметить план работы;
- 3) согласовать с преподавателем содержание и объем работы;
- 4) предварительно сдав преподавателю работу на проверку, подготовиться к итоговому занятию, на котором будут обсуждаться результаты СРС.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета (205 В)

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места обучающихся (по количеству обучающихся),
- рабочее место преподавателя,
- учебно-методические рекомендации,
- информационные стенды

Для обеспечения преподавания дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» кафедры физиологии и санокреатологии располагает лабораториями физиологии человека и животных, возрастной физиологии и школьной гигиены, предназначенными 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:

В основу программы курса положен принцип единства теории и практики. Общая структура

программы, в основном, направлена на главный методологический стержень курса — системность и взаимообусловленность.

Во время подготовки к практическим занятиям обучающий следует обратиться к сформулированным к каждому разделу и теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы обучающихся выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения.

Самостоятельная работа обучающихся является важным компонентом образовательного процесса, развивающего способности обучающегося к самообучению, повышению своего профессионального уровня и формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру. Целью самостоятельной работы является формирование способности к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, приобретение навыков подготовки выступлений и введение дискуссии.

9. Технологическая карта дисциплины

На ЕГФ не реализуется балльно-рейтинговая система и кредитно-модульная система.