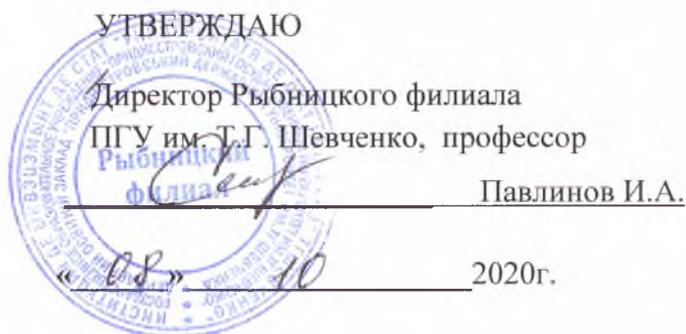


Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет  
им. Т.Г. Шевченко»

Рыбницкий филиал

Кафедра общенаучных дисциплин



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

На 2020/2021 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

**«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

Направление подготовки:

**6.44.03.05 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки

**«Иностранный язык с дополнительным профилем «Иностранный язык»**

Направление подготовки:

**6.44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки

**«Изобразительное искусство»**

квалификация (степень) выпускника

Направление подготовки:

**6.44.03.01 «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки

**«Информатика и информационные технологии в образовании»**

квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Год набора:

2020

Рыбница 2020

Рабочая программа дисциплины **«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»** разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлениям подготовки: 6.44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 125 от 22.02.2018 г.; 6.44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 121 от 22.02.2018 г.

Составители рабочей программы  
ст. преподаватель



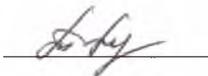
Булаева Г.П.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры общенаучных дисциплин

Протокол от « 23 » сентября 2020 г. № 2.

Зав. кафедрой общенаучных дисциплин

« 23 » сентября 2020 г.

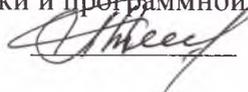


Лозан Т.А.

Зав. выпускающих кафедр:

1. Зав. кафедрой информатики и программной инженерии

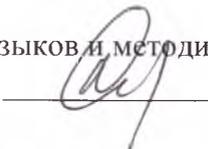
« 23 » сентября 2020 г.



Тягульская Л.А.

2. Зав. кафедрой германских языков и методики их преподавания

« 23 » сентября 2020 г.



Егорова В.Г.

3. Зав. кафедрой декоративно-прикладного искусства

« 23 » сентября 2020 г.



Мосийчук И.П.

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью дисциплины «Возрастная анатомия и физиология» 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», «Изобразительное искусство»); «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к вариативной части базового блока дисциплин и изучается в 1 семестре.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

#### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

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

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Коммуникация	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД <sub>УК-7.1</sub> 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. ИД <sub>УК-7.2</sub> Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. ИД <sub>УК-7.3</sub> Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	ИД <sub>УК-8.1</sub> Знает: научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний.

		<p>ИД <sub>УК-8.2</sub> Умеет: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской помощи и базовых медицинских знаний.</p> <p>ИД <sub>УК-8.3</sub> Владеет: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской помощи; базовыми медицинскими знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций.</p>
--	--	--

Направление подготовки «Педагогическое образование», профили «Изобразительное искусство», «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	<p>ИД <sub>УК-7.1</sub> - Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>ИД <sub>УК-7.2</sub> - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
Безопасность жизнедеятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p>ИД <sub>УК-8.1</sub> - Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами</p> <p>ИД <sub>УК-8.2</sub> - Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					форма итогового контроля
		В том числе					
		Аудиторных				самост. работа	
всего	лекций	лаб. раб.	практич. занятий				
1	2/72	36	18		18	36	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	закономерности роста и развития детского организма	8	2	2		4
2	возрастные особенности регуляторных систем организма Нервная и эндокринная системы	12	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	12	2	2		4
	Итого:	72	18	18		36
	Всего:	72	18	18		36

#### 4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

##### Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-Наглядные пособия
<b>Закономерности роста и развития детского организма</b>				
1.	1	2	1. Основные закономерности роста. 2. Формирование органов и систем на этапах развития и факторы, влияющие на процесс развития ребенка.	уч. пособие видео-материал
Итого по разделу часов		2		
<b>Возрастные особенности регуляторных систем организма</b>				
2.	2	2	1. Организм как единое целое 2. Гомеостаз	уч. пособие интернет-ресурсы
		2	3. Регулирующая функция нервной системы и эндокринной системы 4. Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха	
Итого по разделу часов		4		
<b>Возрастные особенности системы крови и кровообращения</b>				
3.	3	2	1. Состав и основные функции крови. 2. Клеточный и гуморальный иммунитет	уч. пособие интернет-ресурсы
		2	3. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей и подростков. 4. Большой и малый круг кровообращения.	

Итого по разделу часов	4			
<b>Возрастные особенности системы дыхания</b>				
4.	4	2	1. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы у детей и подростков. 2. Механизм газообмена в легких и тканях.	уч. пособие интернет-ресурсы
Итого по разделу часов		2		
<b>Возрастные особенности пищеварения и обмена веществ</b>				
5.	5	2	1. Анатомо-физиологические особенности системы пищеварения у детей. 2. Механизмы процессов пищеварения.	уч. пособие видео-материал
		2	3. Виды обмена веществ. Белковый, углеводный, жировой обмен. Водно-солевой обмен. Выделительная система организма. 4. Энергетический обмен. Энергозатраты в разных возрастных группах.	
Итого по разделу часов		4		
<b>Возрастные особенности костно-мышечной системы.</b>				
6.	6	2	1. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей и подростков. 2. Гиподинамия и болезни двигательной системы.	уч. пособие видео-материал
Итого по разделу часов		2		
ИТОГО:		18		

#### Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Темы семинаров	Учебно-Наглядные пособия
<b>Закономерности роста и развития детского организма</b>				
1.	1	2	1. Возрастная периодизация 2. Факторы, влияющие на развитие детей в различные периоды.	уч. пособие видео-материал
Итого по разделу часов		2		
<b>Возрастные особенности регуляторных систем организма</b>				
2.	2	2	1. Особенности развития нервной и эндокринной системы у детей. 2. Типы нервной системы. 3. Роль нервной и эндокринной системы в процессах адаптации.	уч. пособие видео-материал
		2	4. Биоритмы. Значение для здоровья. 5. Методы укрепления и профилактика расстройств со стороны нервной системы	
Итого по разделу часов		4		
<b>Возрастные особенности системы крови и кровообращения</b>				
3.	3	2	1. Групповая и резус принадлежность крови. 2. Профилактика болезней крови у детей.	уч. пособие интернет-ресурсы
			3. Современные способы исследования сердечно-	

		2	сосудистой системы. 4. Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы на этапах развития детей.	
Итого по разделу часов		4		
<b>Возрастные особенности системы дыхания.</b>				
4.	4	2	1. Методы исследования дыхательной системы. 2. Профилактика болезней органов дыхания у детей и подростков.	уч. пособие интернет-ресурсы
Итого по разделу часов		2		
<b>Возрастные особенности пищеварения и обмена веществ</b>				
5.	5	2 2	1. Методы исследования желудочно-кишечного тракта. 2. Профилактика болезней органов пищеварения. 3. Энергетическая и белковая ценность продуктов. 4. Рациональное питание. Роль витаминов в питании человека.	уч. пособие видео-материал
Итого по разделу часов		4		
<b>Возрастные особенности костно-мышечной системы.</b>				
6.	6	2	1. Статические деформации скелета у школьников. 2. Роль физкультуры в профилактике болезней у школьников.	уч. пособие интернет-ресурсы
Итого по разделу часов		2		
<b>ИТОГО:</b>		18		

#### Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СР	Трудоемкость (часы)
1	1	Основные закономерности роста детей (СИТ)	2
	2	Периоды развития детей (ДЗ).	2
Итого по разделу			4
2	1	Особенности развития нервной и эндокринной системы у детей (ДЗ).	2
	1.	Роль нервной и эндокринной системы в процессах адаптации (ДЗ).	2
	1.	Биоритмы мозга и роль режима труда и отдыха для здоровья человека (ДЗ).	2
	1.	Анализаторы. Гигиена органов зрения и слуха (ДЗ).	2
Итого по разделу			8
3	1	Состав и основные функции крови (СИТ).	2
	2	Клеточный и гуморальный иммунитет (ДЗ).	2
	3	Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей и подростков (СИТ).	2
	4	Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы на этапах развития детей (ДЗ).	2
Итого по разделу			8
4	1	Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы у детей и подростков (СИТ).	2
	2	Профилактика болезней органов дыхания у детей и подростков (ДЗ).	2

<b>Итого по разделу</b>			<b>4</b>
<b>5</b>	1	Анатомо-физиологические особенности системы пищеварения у детей (ДЗ).	2
	2	Виды обмена веществ. Белковый, углеводный, жировой обмен. Водно-солевой обмен (СИТ).	2
	3	Профилактика болезней органов пищеварения (СИТ).	2
	4	Рациональное питание. Роль витаминов в питании человека (ДЗ).	2
<b>Итого по разделу</b>			<b>8</b>
<b>6</b>	1	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата детей и подростков (СИТ).	2
	1	Роль физкультуры в профилактики болезней у школьников. Гиподинамия и болезни, связанные с ней. (ДЗ).	2
<b>Итого по разделу</b>			<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>

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

**6. Образовательные технологии**

семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
I	Лекция. Закономерности роста и развития детского организма	видеофильм	2
	Семинар. Биоритмы мозга и роль режима труда и отдыха для здоровья человека	видеофильм	2
	Лекция. Возрастные особенности пищеварения и обмена веществ. Гигиена питания.	видеофильм	2
	Семинар. Роль физкультуры в профилактики болезней у школьников.	Семинар – дискуссия	2
<b>Итого:</b>			<b>8</b>

**7.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями**

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	<b>Основная литература</b>					
1.	Возрастная физиология (физиология развития ребенка)	М.М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер	2003		+	<i>кафедра</i>
2.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебное пособие для вузов	Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников	2018		+	<i>кафедра</i>
3.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	Ю.А. Гончарова	2008		+	<i>кафедра</i>
	<b>Дополнительная литература</b>					
1.	Возрастная физиология и психофизиология:	Алтухова Е.В.	2012		+	<i>кафедра</i>

	методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и 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>						

### 7.2. 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

### 7.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Предусмотрены тестовые задания

#### Вопросы к зачету

1. Предмет и задачи курса «Возрастная анатомии, физиология и гигиена», история развития, значение изучаемого курса для учителя.
2. Периоды развития организма человека. Основные закономерности роста и развития детского организма. Готовность ребенка к обучению, школьная зрелость.
3. Влияние наследственности и среды на рост и развитие детского организма. Критические периоды в пренатальном и постнатальном развитии.
4. Механизмы регуляции функций организма.
5. Строение и функции зрительного анализатора. Аккомодация глаза. Роль палочек и колбочек.
6. Нарушения рефракции глаза (близорукость, дальность зрения). Профилактика близорукости у школьников.
7. Возрастные особенности зрительной сенсорной системы.
8. Строение органа слуха, механизм возникновения слуховых ощущений, возрастные особенности слуховой сенсорной системы.
9. Опорно-двигательный аппарат, строение костей, их соединения, химический состав. Рост и развитие костей. Строение отдельных частей скелета, их возрастные особенности. Профилактика деформаций скелета у детей.
10. Осанка, ее типы, роль воспитателя, учителя в выработке правильной осанки у детей.
11. Строение и функции мышечной системы, ее возрастные особенности. Гиподинамия, ее воздействие на организм человека
12. Функции крови. Состав крови, клетки крови, их строение, функции, возрастные особенности.
13. Иммуные свойства крови, виды иммунитета. Формирование иммунной системы у детей.
14. Строение сердечно-сосудистой системы, круги кровообращения, особенности кровообращения у плода. Строение сердца, его возрастные особенности.
15. Цикл работы сердца, его возрастные особенности. Свойства сердечной мышцы: возбудимость, сократимость, автоматия. Систолический и минутный объемы крови у взрослых и детей.
16. Движение крови по сосудам. Скорость кровотока. Кровяное давление. Пульс. Возрастные особенности кровяного давления и времени кругооборота крови. Нервная и гуморальная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы, ее особенности у детей и подростков. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков.
17. Значение дыхания, этапы дыхания. Строение органов дыхания, их возрастные особенности.
18. Внешнее дыхание, механизм вдоха и выдоха. Особенности частоты и глубины и типа дыхания новорожденных и детей разного возраста. Перенос газов кровью. Первый вдох новорожденного. Регуляция дыхания.
19. Возрастные особенности строения и функционирования органов пищеварения.
20. Возрастные особенности обмена веществ и энергии, терморегуляции.
21. Витамины, их значение.
22. Местоположение, гормоны и функциональное значение желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной, вилочковой, поджелудочной половых желез, надпочечников) для растущего организма. Понятие о гипо- гиперфункции.
23. Особенности эндокринной системы в период полового созревания подростка.
24. Значение органов выделения, строение почки, механизм мочеобразования, мочевыделения.

- Возрастные особенности строения и функционирования почек.
25. Кожа, строение и функции, возрастные особенности, уход за кожей.
  26. Природа электрических явлений в возбудимых тканях (нервная, мышечная, секреторная): потенциал покоя, потенциал действия, механизм раздражения.
  27. Нейрон, его строение, функции отдельных частей. Нейроглия, ее значение. Возрастные особенности в строении нейрона, соотношение нейронов и глиальных клеток.
  28. Синапсы, их классификация, строение, механизм проведения возбуждения в возбуждающих и тормозных синапсах. Свойства синапсов. Особенности функционирования синапсов у детей.
  29. Рефлекс, его определение, классификация. Рефлекторная дуга, ее компоненты. Рефлекторное кольцо.
  30. Нервные центры, их свойства.
  31. Торможение. Значение торможения.
  32. Принципы координационной деятельности ЦНС. Учение А.А. Ухтомского о доминанте, роль доминанты в педагогической деятельности.
  33. Условные и безусловные рефлексы, их отличия. Инстинкты. Механизмы образования условных рефлексов. Возрастные изменения скорости образования и устойчивости условных рефлексов. Торможение условных рефлексов, его виды.
  34. Динамический стереотип, особенности его образования у детей. Мотивации и поведенческие реакции организма. Функциональная система организма, ее роль в организации поведенческих актов (П.К. Анохин).
  35. Особенности высшей нервной деятельности человека. Первая и вторая сигнальные системы, их взаимоотношения. Роль лобных долей в осуществлении психических функций. Нейрофизиологические и морфологические основы речи.
  36. Типы высшей нервной деятельности человека. Типологические особенности ВНД у детей и подростков.
  37. Память, ее виды: мгновенная, кратковременная, долговременная. Механизмы памяти.

#### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

#### 9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В процессе освоения дисциплины необходимо акцентировать внимание обучающихся на работе с учебной литературой, умении излагать свою точку зрения (чему будет способствовать реферативная работа), а также использовать полученные знания в практической деятельности и повседневной жизни.

Рабочая программа учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.03.05 «Педагогическое образование» и учебного плана по профилю подготовки «Иностранный язык с дополнительным профилем «Иностранный язык»; по направлению подготовки 6.44.03.01 «Педагогическое образование» и учебного плана по профилям подготовки: «Изобразительное искусство», «Информатика и информационные технологии в образовании».

#### 11. Технологическая карта дисциплины

Курс 1 группа РФ20ДР62ИА, РФ20ДР62ИД, РФ20ДР62ИиИТО семестр 1

Преподаватель – лектор Булаева Галина Павловна

Кафедра общенаучных дисциплин

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (Б, В)	Количество ЗЕ	
Возрастная анатомия, физиология и гигиена	бакалавриат	Б	2	
<b>СМЕЖНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ:</b>				
Основы медицинских знаний, основы экологии, БЖД				
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ</b> (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ</b>				
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 контроль	тест ИТК	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
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>90</b>
<b>Бонусные баллы:</b> - за посещаемость			<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>			<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Штрафные баллы:</b> - за несвоевременное выполнение элемента контроля; - непосещаемость занятий по неуважительной причине			2 2	