МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Декан факультета истории и международных отношений
(наименование института / факультета)

О.И. Амурская
(подпись) (И.О. Фамилия)

« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Уровень основной образовательной программы: бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): История и Иностранный язык (Английский язык)

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 5 лет

Факультет: истории и международных отношений

Кафедра: биологии и методики ее преподавания

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Целью освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является формирование компетенций по целостному восприятию структуры и функций органов, целостному представлению о строении тела человека, функциях его органов и систем.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина Б1.О.03.01Возрастная анатомия, физиология и гигиена относится к Модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности Б1.О.03 обязательной части блока Б1.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- Школьный курс анатомии

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Основы медицинских знаний
- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура и спорт

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающих универсальных (УК) компетенций, профессиональных (ПКО):

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Осуществляет выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности.).	1. Основные методы физического воспитания и укрепления здоровья 2. Терминологию в области анатомии, физиологии человека 3. Предмет и задачи анатомии и физиологии человека как науки; историю ее зарождения и развития.	1. Оценивать адаптационные резервы организма 2. Отбирать необходимую информацию из всего многообразия информационных и библиографических ресурсов. 3. Извлекать учебную информацию на основе сопоставительного анализа рисунков, натуральных биологических объектов, моделей, коллекций, учебных электронных изданий.	1. Методами повышения адаптационных резервов организма 2. Приемами работы с учебной и научной литературой, справочниками. 3. Знаниями из области образовательной программы по физиологии, анатомии, гигиене человека на уровне воспроизведения информации.
2.	ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.1. Владеет санитарно-гигиеническими правилами и нормами организации учебно-воспитательного процесса	1. Основные анатомо-физиологические особенности и закономерностей роста и развития человека	1. Оценивать процессы физиологической регуляции 2. Оценивать влияние среды на человека	1. Оказания первой медицинской помощи 2. Комплексной диагностики морфофункционального развития.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры			
			№1	№	№	№
			часов	часов	часов	часов
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) всего:		34	34			
В том числе:						
Лекции (Л)		16	16			
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		18	18			
Лабораторные работы (ЛР)		-	-			
Иные учебные занятия (индивидуальные занятия, групповые занятия и др.)		-	-			
2. Самостоятельная работа студента (всего)		38	38			
В том числе						
СРС в семестре						
Курсовой проект (работа)	КП	-	-			
	КР	-	-			
Другие виды СРС:		-	-			
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим вопросам		10	10			
Подготовка к защите рефератов (электронных презентаций)		10	10			
Подготовка к контрольной работе		10	10			
Написание конспектов		8	8			
СРС в период сессии						
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	(З)	(З)			
	экзамен (Э)	-	-			
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72			
	зач. ед.	2	2			

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	1	Введение в анатомию человека.	Анатомия и физиология как науки, изучающие структуры и механизмы удовлетворения потребностей человека. Краткая история их развития. Человек как биосоциальное существо. Положение человека в системе животного царства. Общий обзор свойств и строения человека. Анатомо-физиологические аспекты потребностей человека. Человек как предмет изучения анатомии и физиологии. Периоды развития организма. Понятие паспортного и биологического возрастов. Закономерности роста и развития, влияние наследственности и среды на развитие организма. Внутренняя среда организма. Кровь. Состав, свойства и функции крови. Ткани организма.
1	2	Анатомия и физиология систем органов человека.	Опорно-двигательный аппарат. Осанка и гигиена позвоночника, профилактика заболеваний позвоночника. Первая помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата. Строение и функции пищеварительной системы. Строение и функции выделительной системы. Г игиена и профилактика заболеваний. Кожа, гигиена кожи. Морфофункциональная характеристика дыхательной системы. Профилактика инфекционных заболеваний передающихся воздушно-капельным путем. Репродуктивная система человека. Морфофункциональная характеристика сердечно-сосудистой системы. Первая помощь при кровотечениях. Лимфатическая система.
1	3	Регуляция жизнедеятельности организма человека.	Организм как единое целое. Гомеостаз. Процесс физиологической регуляции. Иммунитет. Система желез внутренней секреции. Сенсорные системы. Нервные механизмы физиологической регуляции. Общие принципы строения нервной системы. Нервная деятельность. Рефлекторная деятельность организма. Высшая нервная деятельность, типологические особенности ВНД, её становление в процессе онтогенеза. Обмен веществ, энергии, трофики и терморегуляции. Гигиена рационального, сбалансированного питания. Комплексная диагностика уровня функционального развития. Физическая и умственная работоспособность. Психофизиологические аспекты развития. Адаптация организма к окружающим условиям. Принципы здорового образа жизни.

2.2 Лабораторные работы и курсовые работы отсутствуют.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 38 часов.

Видами СРС являются:
- подготовка к устному собеседованию по теоретическим вопросам;
- подготовка к защите рефератов (электронных презентаций);
- подготовка к контрольной работе;
- написание конспектов.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
(*см. Фонд оценочных средств*)

4.1 Рейтинговая система для дисциплины не используется

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1.Основная литература

№ п/п	Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год
1.	Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/425265 (дата обращения: 24.04.2020).
2.	Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/426327 (дата обращения: 24.04.2020).
3.	Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6227-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/427145 (дата обращения: 24.04.2020).

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год
1.	Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/455314 (дата обращения: 24.04.2020).
2.	Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/449808 (дата обращения: 24.04.2020.
3.	Мечников, И. И. Этюды о природе человека / И. И. Мечников. — 6-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 237 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11865-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/453416 (дата обращения: 24.04.2020).
4.	Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 373 с. — (Профессиональное

	образование). — ISBN 978-5-9916-6239-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/427149 (дата обращения: 24.04.2020).
5.	Экология человека[Электронный ресурс]. / . - Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, па http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233082 (Дата обращения 30.09.2020).

5.3 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Moodle [Электронный ресурс]: среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [Б.г.]. – Доступ, после регистрации из сети РГУ имени С.А. Есенина, из любой точки, имеющей доступ к интернету. – Режим доступа: http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2 (дата обращения: 10.04.2020).
2. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 10.04.2020).
3. Справ.-правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: http://www.consultant.ru (дата обращения: 10.04.2020).
4. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. Режим доступа: http://biblio-online.ru (дата обращения: 10.04.2020).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Ecoportal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ecoportal.info, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
2. Ecoss [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ecocollaps.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
3. e.LIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
4. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: http://www.who.int/ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
5. Все о первой помощи. Партнерство профессионалов первой помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://allfirstaid.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа : http://www.window.edu.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
7. Информационно-обучающий портал по вопросам общей и специальной безопасности, способам выживания и поведения в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.warning.dp.ua, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
8. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).

9. МЧС России [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
10. Национальный антитеррористический комитет [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: http://nac.gov.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
11. ОБЖ в школе. Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.school-obz.org, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
12. Охрана труда и БЖД [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ohrana-bgd.narod.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).
13. Стихийные бедствия и катастрофы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://katastrofam-net.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).

5.5. Периодические издания:

14. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: информационно-методическое издание для преподавателей / учредитель : Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий; изд.: ФГБУ «Объединенная редакция МЧС России». – 1999. Москва, 2020. Ежемес. – Режим доступа: http://katastrofam-net.ru, свободный (дата обращения: 10.04.2020).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Два компьютерных класса.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, 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 (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений 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, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат/курсовая работа	*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. *Курсовая работа:* изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме. Инструкция по выполнению требований к оформлению курсовой работы находится в методических материалах по дисциплине.
Практикум/лабораторная работа	Методические указания по выполнению лабораторных работ *(можно указать название брошюры и где находится)* и др.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
и др.	
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Набор ПО в компьютерных классах	
Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows Pro	договор №Tr000043844 от 22.09.15г
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC media player	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom	договор б/н от 10.10.2020г.
набор веб-сервисов MS office365	бесплатное ПО для учебных заведений https://www.microsoft.com/ru-

	ru/education/products/office
система электронного обучения Moodle	свободно распространяемое ПО
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC media player	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

9. Иные сведения

Не предусмотрены

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Декан факультета истории и международных отношений
(наименование института /факультета)

О.И. Амурская
(подпись) (И.О. Фамилия)

« 31 » августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) подготовки История и Иностранный язык (Английский язык)

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Рязань 2020

Цель освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» - является формирование компетенций по целостному восприятию структуры и функций органов, целостному представлению о строении тела человека, функциях его органов и систем необходимых для осуществления практической деятельности в соответствии с выбранным направлением подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль История и Иностранный язык (Английский язык), обеспечении системы среднего и дополнительного образования компетентными, конкурентноспособными и восприимчивыми к инновациям учителями истории и обществознания, готовыми к профессиональной мобильности и самосовершенствованию.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Б1.О.03.01

Дисциплина изучается на 1 курсе (1 семестр).

Трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

УК-7.1. *Знать:* основные методы физического воспитания и укрепления здоровья,терминологию в области анатомии, физиологии человека, предмет и задачи анатомии и физиологии человека как науки; историю ее зарождения и развития. *Уметь:* Оценивать адаптационные резервы организма, отбирать необходимую информацию из всего многообразия информационных и библиографических ресурсов, извлекать учебную информацию на основе сопоставительного анализа рисунков, натуральных биологических объектов, моделей, коллекций, учебных электронных изданий. *Владеть навыками:* Методами повышения адаптационных резервов организма, приемами работы с учебной и научной литературой, справочниками, знаниями из области образовательной программы по физиологии, анатомии, гигиене человека на уровне произведения информации.

ПК-5.1.*Знать:* Основные анатомо- физиологические особенности и закономерностей роста и развития человека. *Уметь:* Оценивать процессы физиологической регуляции, оценивать влияние среды на человека. *Владеть навыками:* Оказания первой медицинской помощи комплексной диагностики морфофункционального развития.

.

3. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (1 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.