

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

Утверждаю:  
Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

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

Направленность (профили): **Иностранный язык (Английский язык) и Иностранный язык (Японский язык)**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный срок освоения 5 лет**

**Институт иностранных языков**

Кафедра: **биологии и методики ее преподавания**

Рязань, 2020

# **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является овладение обучающимися общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, необходимыми для освоения знаний об анатомо-физиологических особенностях, функциональных возможностях организма детей и подростков, основных психофизиологических механизмах познавательной и учебной деятельности, гигиенических нормах, необходимых для нормального развития организма.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1.** Дисциплина «Возрастная анатомия и физиология» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1(Б1.В.ОД.10).

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

- Общая психология (изучается параллельно)
- Педагогика (изучается параллельно)

**2.3.** Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Основы медицинских знаний и здорового образа жизни
- Общая психология
- Безопасность жизнедеятельности

**2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>1. Знать основные закономерности ростовых процессов на различных стадиях онтогенеза</p> <p>2. Знать особенности развития и функционирования основных механизмов регуляции деятельности клеток, тканей, органов в возрастном аспекте;</p> <p>3. Знать развитие нервной и сенсорной систем и особенности их развития, анализировать особенности рефлекторной деятельности.</p> <p>4. Знать особенности ВНД в возрастном аспекте, отличать типы ВНД человека от темпераментов.</p> <p>5. Знать особенности психофизиологического развития учащегося, работоспособности и внимания на основных этапах развития.</p>	<p>1. Уметь определять основные соматометрические (рост, вес, ОГК) и физиометрические (динамометрия, ЖЕЛ, становая сила) показатели физического развития.</p> <p>2. Уметь различать гуморальную и нервную регуляцию</p> <p>3. Уметь оценивать функциональное состояние центральной нервной системы.</p> <p>4. Уметь анализировать особенности типа ВНД и темперамента на определенных возрастных этапах</p> <p>5. Уметь работать с различными видами корректурных таблиц</p>	<p>1. Владеть оценкой соматометрических и физиометрических показателей, пользоваться стандартами физического развития.</p> <p>2. Владеть построением профиля физического развития с применением метода сигмальных и центильных отклонений.</p> <p>3. Владеть расчетом индексов физического развития, оценкой гармоничности</p> <p>4. Владеть методикой оценки функционального состояния ЦНС.</p> <p>5. Работать с различными видами корректурных таблиц.</p>

2.	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся	<p>1. Знать группы здоровья и группы по физкультуре.</p> <p>2. Знать особенности рассаживания учащихся в классе согласно их здоровью.</p> <p>3. Знать особенности обмена веществ и энергии у учащихся различных возрастных групп;</p> <p>4. Знать особенности развития учащихся, относящихся к группе риска</p> <p>5. Знать и различать . состояния «здоровье - нездоровье – болезнь», а также ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).</p> <p>1</p>	<p>1. Уметь анализировать «Паспорт здоровья».</p> <p>2. Уметь рассаживать учащихся в классе согласно их групп здоровья и физкультуры, вести листок здоровья класса</p> <p>3. Уметь составлять рацион питания школьников с учетом возрастных особенностей.</p> <p>4. Уметь выделять детей «группы риска».</p> <p>5. Уметь оценивать состояние здоровье-нездоровье – болезнь», а также учащихся с ОВЗ.</p>	<p>1. Владеть анализом «Паспорта здоровья»</p> <p>2. Владеть распределением учащихся в классе согласно их группам здоровья и группам по физкультуре</p> <p>3. Владеть составлением рациона питания с помощью таблиц.</p> <p>4. Владеть анкетным методом по оценке состояния здоровья детей</p> <p>5. Владеть оценкой состояния здоровья, в том числе учащихся с ОВЗ.</p>
3.	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p>1. Знать методики и организацию здоровьесориентированных технологий.</p> <p>2. Знать особенности учащихся с ОВЗ и оценивать уровень их функционального состояния.</p> <p>3. Знать функциональные особенности учащихся и и способы их определения.</p>	<p>1. Уметь подбирать здоровьесориентированные технологии для учащихся различных возрастных групп;</p> <p>2. Уметь выделять учащихся с ОВЗ и анализировать их функциональное состояние.</p> <p>3. Уметь определять функциональные особенности учащихся</p>	<p>1. Владеть методиками оценки состояния здоровья учащихся.</p> <p>2. Владеть методикой оценки уровня здоровья и составлением индивидуальных оздоровительных, профилактических программ</p> <p>3. Владеть оценкой функциональных особенностей учащихся.</p>

## 2.5. Карта компетенции дисциплины

Карта компетенций дисциплины					
«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»					
Цель		овладение обучающимися общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, необходимыми для освоения знаний об анатомо-физиологических особенностях, функциональных возможностях организма детей и подростков, основных психофизиологических механизмах познавательной и учебной деятельности, гигиенических нормах, необходимых для нормального развития организма.			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общепрофессиональные компетенции:					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологи и формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических, и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные закономерности ростовых процессов на различных стадиях онтогенеза.</li> <li>2. Особенности развития и функционирования основных механизмов регуляции деятельности клеток, тканей, органов здорового организма в возрастном аспекте;</li> <li>3. Развитие нервной и сенсорной систем и особенности их развития на различных этапах онтогенеза, анализировать особенности рефлексорной деятельности.</li> <li>4. Развитие ВНД в возрастном аспекте, отличать типы ВНД человека от темпераментов.</li> <li>5. Особенности психофизиологического развития учащихся. Трудности уроков, уровень работоспособности и внимания на этапах развития</li> </ol> Уметь	Проблемная лекция, Электронная презентация	Индивидуальное собеседование Тестирование. Защита лабораторных и практических работ, Реферат	<u>Пороговый:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка соматометрических (рост, вес, ОГК) и физиометрические (динамометрия, ЖЕЛ, станова сила) показателей, с использованием стандартов физического развития.</li> <li>2. Построение графика-профиля физического развития с применением метода сигмальных отклонений и других показателей.</li> <li>3. Оценка сухожильных рефлексов у человека.</li> <li>4. Требованиями к составлению школьного расписания и распорядка дня.</li> <li>5. Анализировать работоспособность.</li> </ol>

		<p>1. определять основные соматометрические (рост, вес, ОГК) и физиометрические (динамометрия, ЖЕЛ, станова́я сила) показатели физического развития.</p> <p>2. различать гуморальную и нервную регуляцию</p> <p>3. оценивать функциональное состояние центральной нервной системы.</p> <p>4. анализировать особенности типа ВНД и темперамента на определенных возрастных этапах</p> <p>5. работать с различными видами корректурных таблиц</p> <p>Владеть</p> <p>1. оценкой соматометрических и физиометрических показателей, пользоваться стандартами физического развития.</p> <p>2. построением профиля физического развития с применением метода сигмальных и центильных отклонений</p> <p>3. расчетом индексов физического развития, оценкой гармоничности</p> <p>4. методикой оценки функционального состояния ЦНС.</p> <p>5. Работать с различными видами корректурных таблиц.</p>			<p><u>Повышенный:</u></p> <p>1. С помощью метода индексов оценивать физическое развитие, гармоничность</p> <p>2. Оценивать функциональное состояние с помощью соответствующих методик.</p> <p>3. Оценка сенсорных показателей у детей и подростков.</p> <p>4. Составление глоссария по теме</p>
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся	<p>1. Группы здоровья и группы по физкультуре.</p> <p>2. Особенности рассаживания учащихся в классе согласно их здоровью</p> <p>3. Особенности обмена веществ и энергии у учащихся различных возрастных групп;</p>	Проблемная лекция, Электронная презентация	Индивидуальное собеседование Тестирование. Защита лабораторных и практических	<p><u>Пороговый:</u></p> <p>1. Анализ «Листка здоровья класса»</p> <p>2. Рассаживание учащихся в классе согласно их группы здоровья и группы по</p>

		<p>4. Особенности развития учащихся, относящихся к группе риска и ОВЗ.</p> <p>5. Состояние «здоровье - нездоровье – болезнь», понятие паспортного и биологического возраста, уровня школьной зрелости, ОВЗ.</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. анализировать «Паспорт здоровья».</li> <li>2. рассаживать учащихся в классе согласно их групп здоровья и физкультуры, вести листок здоровья класса</li> <li>3. составлять рацион питания школьников с учетом возрастных особенностей.</li> <li>4. выделять детей «группы риска».</li> <li>5. оценивать состояние здоровье-нездоровье – болезнь», а также учащихся с ОВЗ.</li> </ol> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. анализом «Паспорта здоровья»</li> <li>2. распределением учащихся в классе согласно их группам здоровья и группам по физкультуре</li> <li>3. составлением рациона питания с помощью таблиц.</li> <li>4. анкетным методом по оценке состояния здоровья детей</li> <li>5. оценкой состояния здоровья, в том числе учащихся с ОВЗ.</li> </ol>		<p>работ, Реферат</p>	<p>физкультуре</p> <p>3. Оценивать готовность к обучению в школе.</p> <p><u>Повышенный:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа и анализ анкетами по оценке гиперактивных детей;</li> <li>2. Оценка готовности к обучению в школе детей с ОВЗ.</li> </ol>
ПК-2	<p>способность использовать современные методы и технологии обучения и</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики и организация здоровьеориентированные технологий;</li> <li>2. особенности учащихся с ОВЗ и оценивать уровень их функционального</li> </ol>	<p>Проблемная лекция, Электронная презентация</p>	<p>Индивидуально е собеседование Тестирование. Защита</p>	<p><u>Пороговый:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка леворукости и доминантности полушарий;</li> <li>2. Владеть методикой оценки</li> </ol>

	<p>диагностики</p>	<p>состояния.  3. функциональные особенности учащихся и и способы их определения.  Уметь  1. подбирать здоровьеориентированные технологии для учащихся различных возрастных групп;  2. выделять учащихся с ОВЗ и анализировать их функциональное состояние  3. определять функциональные особенности учащихся  Владеть  1. методиками оценки состояния здоровья учащихся  2. методикой оценки уровня здоровья и составлением индивидуальных оздоровительных, профилактических программ  3. оценкой функциональных особенностей учащихся.</p>		<p>лабораторных и практических работ,  Реферат</p>	<p>уровня здоровья и составлением индивидуальных оздоровительных, профилактических программ  <u>Повышенный:</u>  1. Оценка зрительно-моторной реакции у учащихся различных возрастных групп.  2. Индивидуальное сообщение по теме.</p>
--	--------------------	--	--	--	--



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		№ 1 часов	
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
В том числе:			
Лекции (Л)	<b>18</b>	<b>18</b>	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)	<b>18</b>	18	
<b>2. Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
В том числе			
<i>СРС в семестре</i>			
Курсовая работа	КП		
	КР		
<b>Другие виды СРС</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
Подготовка к собеседованию	3	3	
Подготовка к тестированию	5	5	
Подготовка к контрольным работам, коллоквиуму	4	4	
Работа со справочными материалами	3	3	
Освоение глоссария раздела	5	5	
Изучение и конспектирование литературы	6	6	
Выполнение индивидуальных домашних заданий	6	6	
Подготовка к защите докладов с презентациями	4	4	
<i>СРС в период сессии</i>			
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	+	+
	экзамен (Э)		
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>72</b>	<b>72</b>
	зач. ед.	<b>2</b>	<b>2</b>

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ЭИОС вуза, Zoom, Skype).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	1	<b>Введение возрастную анатомию, физиологию гигиену</b>	Предмет, методики, задачи и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Краткие исторические сведения о развитии дисциплины. Организм как единое целое. Периоды развития организма. Понятие паспортного и биологического возрастов. Общие закономерности роста и развития детского и подросткового организма. Системогенез. Гетерохрония. Особенности подросткового возраста
1	2	<b>Частная возрастная физиология</b>	Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Общие сведения о развитии скелета в детском возрасте. Строение и функции скелетных мышц. Утомление при различных видах мышечной работы. Осанка, формирование и нарушения её. Возрастные особенности сердечнососудистой и дыхательной систем детей и подростков. Особенности подросткового возраста. Особенности развития системы выделения.
1	3	Интеграция физиологических функций организма в возрастном аспекте	Возрастные особенности поведения детей и подростков. Врожденные формы поведения, (безусловные рефлексы и инстинкты). Закономерности образования условных рефлексов и их классификация. Приобретенные формы поведения (условный рефлекс). Отрицательные условные рефлексы и виды коркового торможения. Особенности развития нервной системы у детей и подростков. Рефлекторная деятельность организма Высшая нервная деятельность (ВНД), её становление в процессе развития ребёнка. Возрастные и типологические особенности ВНД, её становление в процессе развития ребёнка и подростка. Типы ВНД детей и подростков. Понятие об органах чувств, анализаторах, сенсорных системах. Возрастная анатомия и физиология сенсорных систем. Паранатальная психофизиология. Психофизиология организации учебного процесса.

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	Ла б	СРС	всего	
1	1	<b>Введение в анатомию, физиологию и гигиену</b>	4		4	12	20	
	1.1	Оценка физического развития детей и подростков. Физическое развитие детей и подростков как показатель здоровья. Формирование правильной осанки. Основные принципы закаливания. Функциональная готовность к поступлению в школу.	2		2	6	10	1 неделя <b>Собеседование</b>
	1.2	Развитие желёз внутренней секреции. Понятие и соотношения календарного и биологического возрастов. Критерии определения биологического возраста на разных этапах онтогенеза. Основные определения и принципы оценки состояния здоровья детей.	2		2	6	10	2 неделя Тестирование, ИДЗ, доклад с презентацией
1	2	<b>Частная возрастная физиология</b>	8		8	12	28	
	2.1	Возрастные особенности опорно-	2		2	3	7	3 неделя Тестирование, ИДЗ

		двигательного аппарата. Особенности развития и основные функции опорно-двигательного аппарата. Типы конституций. Определение формы стопы (плантография). Значение профилактики плоскостопия						
	2.2	Особенности пищеварения. Обмен веществ и энергии у детей и подростков. Роль рационального питания. Основные принципы рационального питания. Терморегуляция в возрастном аспекте	2		2	3	7	<i>4 неделя</i> Тестирование, ИДЗ, доклад с презентацией
	2.3	Возрастные особенности кровообращения и внешнего дыхания у детей и подростков.	2		2	3	7	<i>5 неделя</i> доклад с презентацией. Контрольная работа
	2.4	Особенности развития нервной системы у детей и подростков. Рефлекторная деятельность организма.	2		2	3	7	<i>6 неделя</i> Контрольная работа
1	3	<b>Интеграция физиологических функций в возрастном аспекте</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>12 24</b>		
	3.1	Основные физиологические процессы и развитие высших корковых	2		2	3	7	<i>7 неделя</i> Собеседование

		функций. Физиология анализаторов (сенсорных систем).						
	3.2	Возрастные и типологические особенности высшей нервной деятельности. Значение I и II сигнальных систем отражения действительности организмом. Право- и левополушарные люди.	2		2	3	7	8 неделя ИДЗ, доклад с презентацией Коллоквиум
	3.3	Психофизиологические методы оценки внимания и памяти. Школьно-необходимые навыки. Психофизиология организации учебного процесса.	2		2	3	7	9 неделя Собеседование. Итоговая контрольная работа
	3.4	Здоровьесберегающая школ. «Школьные болезни» и методы их профилактики. Построение физиологического портрета.	-			3	3	Собеседование.
		<b>ИТОГО ЗА РАЗДЕЛ 3</b>						
		<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>ЗАЧЁТ</b>

### 2.3 Лабораторный практикум

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Наименование лабораторных работ	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	<b>Введение в анатомию, физиологию и гигиену</b>	1. Оценка физического развития детей и подростков. Гигиенические основы обеспечения нормального роста и развития детей и подростков. Физическое развитие детей и подростков как показатель здоровья. Основные принципы закаливания. 2. Развитие желёз внутренней секреции. Понятия и соотношения	2  2

			календарного и биологического возрастов. Критерии определения биологического возраста на разных этапах онтогенеза.	
1	2	<b>Частная возрастная физиология</b>	1. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. 2. Особенности пищеварения, обмена веществ и энергии у детей и подростков. Роль рационального питания Терморегуляция. 3. Кровообращение и внешнее дыхание. 4. Особенности развития нервной системы у детей и подростков. Рефлекторная деятельность организма.	2 2 2 2
1	3	<b>Интеграция физиологических функций организма в возрастном аспекте</b>	1. Основные физиологические процессы и развитие высших корковых функций. Физиология анализаторов (сенсорных систем). 2. Возрастные и типологические особенности высшей нервной деятельности. Роль и развитие I и II сигнальных систем отражение действительности организмом. 3. Психодиагностические методы изучения личности. Психофизиология внимания и памяти. Определение. Содержание занятия.	2 2 2
		<b>ИТОГО</b>		<b>18</b>

## 2.4 Примерная тематика курсовых работ

*Курсовые работы не предусмотрены.*

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	1	<b>Введение в возрастную анатомию,</b>	Подготовка к собеседованию Подготовка к тестированию Работа со справочными материалами	2 2 1

		<b>физиологию и гигиену</b>	Освоение глоссария раздела Изучение и конспектирование литературы Выполнение индивидуальных домашних заданий Подготовка к защите докладов с презентациями	2 2 2 1
1	2	<b>Частная возрастная физиология.</b>	Подготовка к тестированию Подготовка к контрольным работам Работа со справочными материалами Освоение глоссария раздела Изучение и конспектирование литературы Выполнение индивидуальных домашних заданий Подготовка к защите докладов с презентациями	2 2 1 2 2 2 1
1	3	<b>Интеграция физиологических функций организма в возрастном аспекте</b>	Подготовка к собеседованию Подготовка к тестированию Подготовка к контрольным работам, коллоквиуму Работа со справочными материалами Освоение глоссария раздела Изучение и конспектирование литературы Выполнение индивидуальных домашних заданий Подготовка к защите докладов с презентациями	1 1 2 1 1 2 2 2
<b>ИТОГО в семестре</b>				<b>36</b>





### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельное изучение теоретического материала включает работу с учебной литературой, научными статьями, справочными материалами и предполагает:

1. Изучение вопросов теоретического материала и их конспектирование.
2. Конспектирование материалов научно-исследовательских работ последних 5 лет.
3. Поиск информации в сети Интернет, что позволяет приобрести навыки анализа и оценки большого объема информации.
4. Составление глоссария ключевых терминов и понятий.
5. Составление списка дополнительной литературы, найденной и проанализированной самостоятельно.
6. Подготовка сообщений, рефератов, докладов для круглых столов, дискуссий, конференции с использованием компьютерных технологий (слайдов, презентаций, сайтов).

При самостоятельном изучении тем (вопросов) дисциплины обучающемуся помогут следующие учебно-методические материалы:

Также обучающиеся могут воспользоваться электронным учебно-методическим пособием для дистанционного обучения, размещенным на сайте ВУЗа и разработанного авторами программы.

#### **3.3.1.Рефераты**

Реферат – краткое описание рецензируемого текста с набором ключевых слов и основных положений.

Тема реферата выбирается из рекомендованного списка или по предложению студента (с согласия преподавателя). Реферирование может быть посвящено частной проблеме или содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. От обычного конспектирования научной литературы реферат отличается тем, что в нем излагаются (сопоставляются, оцениваются) различные точки зрения на анализируемую проблему и при этом составитель реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам. Исследовательский характер реферата представляет его основную научную ценность.

Ниже приведены рекомендуемые темы:

1. Причины и механизм формирования «школьной» близорукости и ее профилактика. Гигиенические требования к световой среде учебных помещений.
2. Возрастные анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы и высшей нервной деятельности (поведения) детей и подростков.
3. Возрастная физиология утомления и гигиена учебно-воспитательного процесса. Гигиенические требования к режимам дня и учебных занятий.
4. Возрастные особенности речи, памяти, мышления детей и подростков. Основные требования к организации и проведению учебной работы.

5. Возрастные и индивидуальные особенности высшей нервной деятельности детей и подростков и профилактика неврозов.
6. Переходный возраст и его проблемы.
7. Полный ребёнок и особенности его развития.
8. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы в связи с анатомо-физиологическими особенностями её у детей и подростков.
9. Профилактика деформаций скелета в связи с анатомо-физиологическими особенностями костно-мышечной системы детей.
10. Профилактика заболеваний органов дыхания в связи с анатомо-физиологическими особенностями их у детей и подростков.
11. Профилактика близорукости у детей и подростков.
12. Профилактика переутомления детей и подростков в связи с анатомо-физиологическими особенностями центральной нервной системы.
13. Физическое развитие детей и подростков
14. Особенности развития органов зрения в детском и подростковом возрасте.
15. Гигиена зрения детей и подростков.
16. Особенности развития органов зрения в детском и подростковом возрасте.
17. Леворукий ребёнок в школе и дома.
18. Гиперактивные дети.
19. Особенности развития органов зрения в детском и подростковом возрасте.
20. Тревожные дети.
21. Что такое стресс? Методы профилактики.
22. И.П.Павлов – Нобелевский Лауреат.
23. Жизнь и научная деятельность П.К.Анохина.
24. Учение А.А. Ухтомского о доминанте, формирование доминанты и её роль в обучении и воспитании ребёнка.
25. Анатомо-физиологические особенности зрительного анализатора у детей и подростков.
26. Анатомо-физиологические особенности слухового анализатора у детей и подростков.
27. Возрастная анатомия, физиология и гигиена опорно-двигательного аппарата.
28. Анатомо-физиологические особенности системы пищеварения у детей и подростков.
29. Понятие об обмене веществ и энергии.
30. Возрастная анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы.
31. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания у детей и подростков.
32. Возрастные особенности крови.
33. Железы внутренней секреции, их возрастные особенности.
34. Иммуитет, его виды и возрастные особенности формирования.
35. Половое созревание детей и подростков.
36. Пренатальное развитие. Основные этапы.

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (СМ. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине  
Рейтинговая система в Университете не используется.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Основная литература

п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Белова, О. А. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] : курс лекций : учебно-методическое пособие / О. А. Белова, Н. А. Плотникова; РГУ имени С. А. Есенина. – Рязань : РГУ, 2014. - Режим доступа: <a href="http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/course/view.php?id=51">http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/course/view.php?id=51</a> (дата обращения: 10.02.2020).	1,2,3	1	ЭИОС	
2.	Белова О.А. Анатомия и физиология детей младшего и дошкольного возраста / Электронный ресурс]; О.А.Белова учебно-методическое пособие, Рязань РГУ, 2014 режим доступа <a href="http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/course/view.php?id=158">http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/course/view.php?id=158</a> (дата обращения: 10.02.2020).	1,2,3	1	ЭИОС	
3.	Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс] : 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 : Юрайт, 2017. - 447 с. - Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/6CDA3C72-B8D8-42A2-8E15-7DC0FD1BEE53">https://www.biblio-online.ru/book/6CDA3C72-B8D8-42A2-8E15-7DC0FD1BEE53</a> (дата обращения: 20.02.2020).	1,2,3	1	ЭБС	
4.	Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс] : 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: Юрайт, 2017. - 372 с. Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/book/45E60D87-645E-4A93-B448-81B8D373B8E3">https://www.biblio-online.ru/book/45E60D87-645E-4A93-B448-81B8D373B8E3</a> (дата обращения : 20.04.2020).	1,2,3	1	ЭБС	

5.	Сазонов, В. Ф. Температурный гомеостаз и терморегуляция [Электронный ресурс] : курс лекций / В. Ф. Сазонов, О. А. Белова, М. С. Муравьева. – Рязань : РГУ, 2014. - Режим доступа: <a href="http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/course/view.php?id=443">http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/course/view.php?id=443</a> (дата обращения: 10.02.2020).	1-2	1	ЭИОС	1
----	---	-----	---	------	---

## 5.2. Дополнительная литература

п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
	2	3	4	5	6
1.	Белова, О. А. Роль земских врачей и учителей в развитии школьно-санитарного надзора и состояния здоровья детей в Рязанской губернии (вторая половина XIX-начало XX века) [Текст] монография / О. А. Белова. – Рязань : РГУ имени С. А. Есенина, 2006. – 153 с.	1	1	4	3
2.	Белова, О. А. Некоторые физиологические и функциональные особенности развития детей школьного возраста, депривированных по слуху [Текст] : монография / О. А. Белова. - Саранск : Издательство Мордовского университета, 2016. - 124 с.	1,2	1	4	3
3.	Белова, О. А. Русская медицина в работах «Общества Рязанских врачей» (1874-1908) [Текст] [монография] / О. А. Белова, А. Ф. Белова; Российский университет дружбы народов. – Москва : РУДН, 2012. – 151 с.	1,2,3	1	4	4
4.	Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка [Текст] / Н. В. Дубровинская, Д. А. Фарбер, М. М. Безруких. - Москва : Владос, 2000. - 144 с.	1-2	7	4	
5.	Костяк, Т. В. Психогенетика и психофизиология развития дошкольника [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. В. Костяк, Г.Р. Хузеева ; Московский педагогический государственный университет. - Москва : МПГУ, 2016. - 64 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=469868">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=469868</a> (дата обращения: 30.04.2020).	1-2	7	ЭБС	

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к

полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04.2020).

2. East View [Электронный ресурс] : [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2020).

3. 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: 25.02.2020).

4. Znanium.com [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.01.2020).

5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2020).

6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2020).

7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2020).

8. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2020).

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

1. Бесплатная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.log-in.ru/books](http://www.log-in.ru/books) (дата обращения: 10.03.2020).

2. Библиотека Ихтика (Ихтиотека) [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Режим доступа: <http://www.ihitik.lib.ru>, свободный (дата обращения: 10.03.2020).

3. Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://e-lib.gasu.ru> (дата обращения: 10.03.2020).

### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** *стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения*

*интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Компьютерный класс.*

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** *видеопроектор, ноутбук, переносной экран; кабинет, специально оборудованный для проведения практических занятий, в том числе: электрические розетки на каждом рабочем столе В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.*

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:**

*Таблицы, рисунки, наборы, приборы для проведения экспериментальных исследований муляжи, биологические объекты.*

**7. Образовательные технологии (Заполняется только для стандарта ФГОС ВПО)**

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности студента</b>
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать 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. Уделить внимание следующим понятиям: растительная клетка, фотосинтез, дыхание, устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям.
Практическая работа	Методические указания по выполнению практических работ (см. в разделе 11 данной программы). Во время подготовки материалов к практическим занятиям необходимо проработать конспекты лекций и рекомендуемые учебно-методические пособия. При появлении непонятных моментов в теме, записать вопросы для уяснения их на предстоящем занятии.
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	<i>Реферат:</i> 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.
Лабораторные работы	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, на разборы сложных вопросов на практических занятиях и др.

### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Использование электронных презентаций при проведении лекционных и практических занятий (Power Point).
2. Показ на лекциях и практических занятиях видеофрагментов и аудио материалов.
3. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
4. Использование компьютерных программ при написании рефератов и курсовых работ.
5. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
6. Использование дистанционных учебно-методических материалов (Moodle)

Также обучающиеся могут воспользоваться электронным учебно-методическим пособием для дистанционного обучения, размещенным на сайте ВУЗа и разработанного авторами программы.

### **10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:**

Название ПО	№ лицензии
Операционная система Windows	Windows Vista 00146-902-836-007 Windows 7 00371-OEM-8992671-00008 Windows XP 00043-492-487-659
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone	Свободно распространяемое ПО

ImageViewer	
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с 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).

## **11. Иные сведения**



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:  
Директор института иностранных языков



Е.Л. Марьяновская  
«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

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

Направленность (профили)  
**Иностранный язык (Английский язык) и Иностранный язык  
(Японский язык)**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Рязань 2020

## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является овладение обучающимися общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, необходимыми для освоения знаний об анатомо-физиологических особенностях, функциональных возможностях организма детей и подростков, основных психофизиологических механизмах познавательной и учебной деятельности, гигиенических нормах, необходимых для нормального развития организма.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 (Б1.В.ОД.10).

Дисциплина изучается на 1 курсе (1 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

## 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине		
			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
	2	3	4	5	6
1	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	1. Знать основные закономерности ростовых процессов различных стадиях онтогенеза 2. Знать особенности развития и функционирования основных механизмов регуляции деятельности клеток, тканей, органов в возрастном аспекте; 3. Знать развитие нервной и сенсорной систем и особенности их развития, анализировать особенности рефлекторной	1. Уметь определять основные соматометрические (рост, вес, ОГК) и физиометрические (динамометрия, ЖЕЛ, станова сила) показатели физического развития. 2. Уметь различать гуморальную и нервную регуляцию функциональное состояние центральной нервной системы. 4. Уметь анализировать	1. Владеть оценкой соматометрических и физиометрических показателей, пользоваться стандартами физического развития. 2. Владеть построением профиля физического развития с применением метода сигмальных и центильных отклонений. 3. Владеть расчетом индексов физического

			<p>деятельности.</p> <p>4. Знать особенности ВНД в возрастном аспекте, отличать типы ВНД человека от темпераментов.</p> <p>5. Знать особенности психофизиологического развития учащегося, работоспособности и внимания на основных этапах развития.</p>	<p>особенности типа ВНД и темперамента на определенных возрастных этапах</p> <p>5. Уметь работать с различными видами корректурных таблиц</p>	<p>развития, оценкой гармоничности</p> <p>4. Владеть методикой оценки функционального состояния ЦНС.</p> <p>5. Работать с различными видами корректурных таблиц.</p>
2	ОПК-6	<p>готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья учащихся</p>	<p>1. Знать группы здоровья и группы по физкультуре.</p> <p>2. Знать особенности рассаживания учащихся в классе согласно их здоровью.</p> <p>3. Знать особенности обмена веществ и энергии у учащихся различных возрастных групп;</p> <p>4. Знать особенности развития учащихся, относящихся к группе риска</p> <p>5. Знать и различать состояния «здоровье - нездоровье – болезнь», а также ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).</p>	<p>1. Уметь анализировать «Паспорт здоровья».</p> <p>2. Уметь рассаживать учащихся в классе согласно их групп здоровья и физкультуры, вести листок здоровья класса</p> <p>3. Уметь составлять рацион питания школьников с учетом возрастных особенностей.</p> <p>4. Уметь выделять детей «группы риска».</p> <p>5. Уметь оценивать состояние здоровье-нездоровье – болезнь», а также учащихся с ОВЗ.</p>	<p>1. Владеть анализом «Паспорта здоровья»</p> <p>2. Владеть распределением учащихся в классе согласно их группам здоровья и группам по физкультуре</p> <p>3. Владеть составлением рациона питания с помощью таблиц.</p> <p>4. Владеть анкетным методом по оценке состояния здоровья детей</p> <p>5. Владеть оценкой состояния здоровья, в том числе учащихся с ОВЗ.</p>
3	ПК-2	<p>способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p>1. Знать методики и организацию здоровьесориентированных технологий.</p> <p>2. Знать особенности учащихся с ОВЗ и оценивать уровень их функционального состояния.</p> <p>3. Знать функциональные особенности учащихся и способы их определения.</p>	<p>1. Уметь подбирать здоровьесориентированные технологии для учащихся различных возрастных групп;</p> <p>2. Уметь выделять учащихся с ОВЗ и анализировать их функциональное состояние.</p> <p>3. Уметь определять функциональные особенности учащихся</p>	<p>1. Владеть методиками оценки состояния здоровья учащихся.</p> <p>2. Владеть методикой оценки уровня здоровья и составлением индивидуальных, оздоровительных, профилактических программ</p> <p>3. Владеть оценкой функциональных особенностей</p>

					учащихся.
--	--	--	--	--	-----------

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**

Зачет (1 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.