Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 06.09.2024 15:48:48
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра биологии, экологии и методики обучения**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
# Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

## рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|---|---|
| Закреплена за кафедрой | **Биологии, экологии и методики обучения** |
| Учебный план | ФФКС-б24Пз(4г6м)<br>Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование<br>Направленность (профиль): «Физическая культура» |
| Квалификация | **бакалавр** |
| Форма обучения | **заочная** |
| Общая трудоемкость | **2 ЗЕТ** |

| | | |
|---|---|---|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1 |
| аудиторные занятия | 8 | |
| самостоятельная работа | 64 | |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | **1(1.1)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| В том числе инт. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Контактная работа | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Сам. работа | 64 | 64 | 64 | 64 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Аветисян Владимир Рудольфович, Семенов Александр Алексеевич

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Биологии, экологии и методики обучения**

Протокол от 25.06.2024 №11
Зав. кафедрой А.А. Семенов

Начальник УОП



_____ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины**: формирование представлений о возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья.
**Задачи изучения дисциплины**:
1) изучить основы возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья.
2) освоить способы использования знаний по возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья в педагогической деятельности.
**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисциплины базируется на материале:

Физическая культура

Психология

Педагогика

**2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Основы медицинских знаний

Безопасность жизнедеятельности

Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

Знает: общие закономерности роста и развития, способы оценки здоровья детей и подростков; регуляторные системы организма и их возрастные особенности; особенности обмена веществ, терморегуляции, висцеральных систем, сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, высшей нервной деятельности на разных возрастных этапах; психофизиологические аспекты поведения ребенка; становление коммуникативного поведения; критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе; нормы здорового образы жизни;
Умеет: оценивать здоровье детей и подростков; определять уровень функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе.

**ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса по предмету**

**ПК-1.2 Реализует образовательную программу по предмету с использованием технологий профессиональной деятельности**

Умеет: использовать знания по возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья в педагогической деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Теоретические и практические вопросы возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья** | | | |
| 1.1 | Предмет и содержание дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности роста и развития. Оценка здоровья детей и подростков /Лек/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.2 | Опорно-двигательный аппарат, пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы на разных возрастных этапах /Ср/ | 1 | 20 | 0 |
| 1.3 | Опорно-двигательный аппарат, пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы на разных возрастных этапах /Пр/ | 1 | 2 | 0 |
| 1.4 | Нервная система, эндокринный аппарат, анализаторы, мочеполовой аппарат и ВНД на разных возрастных этапах возрастных этапах /Ср/ | 1 | 22 | 0 |
| 1.5 | Нервная система, эндокринный аппарат, анализаторы, мочеполовой аппарат и ВНД на разных возрастных этапах возрастных этапах /Пр/ | 1 | 2 | 2 |
| 1.6 | Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья /Ср/ | 1 | 22 | 0 |
| 1.7 | Контрольное тестирование по курсу «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» /Пр/ | 1 | 2 | 0 |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

**1 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия**

**Раздел 1. Теоретические и практические вопросы возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья**

Лекция № 1 (2 часа)

Предмет и содержание дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности роста и развития. Оценка здоровья детей и подростков

Вопросы и задания
1. Основные понятия возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья, ее значение для педагога.
2. Зарождение возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиены.
3. Организм как целое.

4. Особенности роста и развития в онтогенезе. Возрастная периодизация.
5. Критические периоды развития.
6. Здоровье детей и подростков, критерии его оценки.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Опорно-двигательный аппарат, пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы на разных возрастных этапах

Вопросы и задания

1. Химический состав, строение, рост и возрастные особенности костей.
2. Строение, функции и возрастные особенности скелета.
3. Строение и работа мышц. Возрастные особенности мышечной системы.
4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Пищеварительная система, ее строение, функционирование и возрастные особенности.
6. Дыхательная система, ее строение, функционирование и возрастные особенности.
7. Состав крови, его возрастные особенности.
8. Сердечно-сосудистая система, ее строение, функционирование и возрастные особенности.
9. Гигиена пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Нервная система, эндокринный аппарат, анализаторы, мочеполовой аппарат и ВНД на разных возрастных этапах возрастных этапах

Вопросы и задания

1. Нервная система, ее строение, функционирование и возрастные особенности.
2. Эндокринный аппарат, его строение, функционирование и возрастные особенности.
3. Обмен веществ и энергии, терморегуляция, их возрастные особенности.
4. Анализаторы, их строение, функционирование и возрастные особенности.
5. Мочеполовой аппарат, его строение, функционирование и возрастные особенности.
6. Гигиена нервной системы, органов зрения и слуха и мочелолового аппарата.
7. Нормы здорового образа жизни.
8. Понятие о высшей нервной деятельности.
9. Возрастные особенности ВНД.
10. Психофизиологические аспекты поведения ребенка.
11. Становление коммуникативного поведения.
12. Критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Контрольное тестирование по курсу «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

Вопросы и задания

1. Предмет и содержание дисциплины «Возрастная анатомия и физиология».
2. Общие закономерности роста и развития. Оценка здоровья детей и подростков.
3. Опорно-двигательный аппарат, пищеварительная и дыхательная системы на разных возрастных этапах.
4. Кровь, сердечно-сосудистая система и мочеполовой аппарат на разных возрастных этапах.
5. Нервная система, эндокринный аппарат, анализаторы, ВНД, обмен веществ и энергии, терморегуляция на разных возрастных этапах.
6. Нормы здорового образа жизни.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Опорно-двигательный аппарат, пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы на разных возрастных этапах | Подготовка к практическому занятию с использованием лекционного материала и учебной литературы | Не предусмотрено |
| 2 | Нервная система, эндокринный аппарат, анализаторы, мочеполовой аппарат и ВНД на разных возрастных этапах возрастных этапах | Подготовка к практическому занятию с использованием лекционного материала и учебной литературы | Не предусмотрено |
| 3 | Контрольное тестирование по курсу «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» | Подготовка к контрольному тестированию | Не предусмотрено |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Опорно-двигательный аппарат на разных возрастных этапах.<br>Пищеварительная и дыхательная системы на разных возрастных этапах.<br>Кровь, сердечно-сосудистая система и мочеполовой аппарат на разных возрастных этапах. | Подготовка сообщения по избранной обучающимся теме | Сообщение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Нервная система и анализаторы на разных возрастных этапах. Эндокринный аппарат, обмен веществ и энергии, терморегуляция на разных возрастных этапах. Высшая нервная деятельность на разных возрастных этапах | Подготовка сообщения по избранной обучающимся теме | Сообщение |

**5.3.Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, интерактивные технологии

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Апчел, В. Я. | Основы возрастной анатомии и физиологии: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691654 | Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2021 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Щанкин, А. А. | Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577657 | Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019 |
| Л2.2 | Щанкин, А. А. | Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666 | Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019 |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: меловая доска-1шт., комплект учебной мебели, переносной или стационарный компьютер-1шт., переносной или стационарный проектор-1шт., переносной или стационарный экран-1шт. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы. Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, письменный стол-4 шт., парта-2 шт. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит 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. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование раздела: «Теоретические и практические вопросы возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | 48 | 70 |
| 1 | Аудиторная работа | 40 | 50 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8 | 8 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 0 | 12 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 8 | 15 |
| Промежуточный контроль | | 56 | 85 |
| Промежуточная аттестация | | 0 | 15 |
| Итого: | | **56** | **100** |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Теоретические и практические вопросы возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Работа на лекции (1 лекция х 5 баллов = 5 баллов).<br>Критерии оценки: работал на лекции – 5 баллов; не был на лекции, но сделал конспект – 3 балла; не был на лекции и нет конспекта – 0 баллов.<br>Работа на практических занятиях (3 занятия х 15 баллов = 45 баллов).<br>Критерии оценки: активно работал на занятии, все задания выполнены верно и своевременно – 15 баллов; активно работал на занятии, все задания выполнены верно, но есть незначительные замечания – 12 баллов; активно работал на занятии, задания в основном выполнены верно, но есть серьезные замечания – 10 баллов; работал на занятии не очень активно, выполнены не все задания – 8 баллов; был пассивен, выполнены не все задания – 5 баллов; на занятии не работал или отсутствовал – 0 баллов. | Темы для изучения:<br>1. Предмет и содержание дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности роста и развития. Оценка здоровья детей и подростков<br>2. Опорно-двигательный аппарат, пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы на разных возрастных этапах<br>3. Нервная система, эндокринный аппарат, анализаторы, мочеполовой аппарат и ВНД на разных возрастных этапах возрастных этапах.<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает: общие закономерности роста и развития, способы оценки здоровья детей и подростков; регуляторные системы организма и их возрастные особенности; особенности обмена веществ, терморегуляции, висцеральных систем, сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, высшей нервной деятельности на разных возрастных этапах; психофизиологические аспекты поведения ребенка; становление коммуникативного поведения; критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе; нормы здорового образы жизни;<br>Умеет: оценивать здоровье детей и подростков; определять уровень функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Подготовка к двум практическим занятиям, проработка лекционного материала, изучение литературы и ресурсов сети Интернет (2 занятия х 4 балла = 8 баллов).<br>Критерии оценки: готов к занятию – 4 балла; готов к занятию частично – 2 балла; не готов к занятию – 0 баллов. | Темы для изучения:<br>1. Опорно-двигательный аппарат, пищеварительная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы на разных возрастных этапах<br>2. Нервная система, эндокринный аппарат, анализаторы, мочеполовой аппарат и ВНД на разных возрастных этапах возрастных этапах<br>3. Контрольное тестирование по курсу «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»<br><br>Образовательные результаты: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Знает: общие закономерности роста и развития, способы оценки здоровья детей и подростков; регуляторные системы организма и их возрастные особенности; особенности обмена веществ, терморегуляции, висцеральных систем, сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, высшей нервной деятельности на разных возрастных этапах; психофизиологические аспекты поведения ребенка; становление коммуникативного поведения; критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе; нормы здорового образы жизни; |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Подготовка сообщения по избранной теме.<br>Критерии оценки: подготовил сообщение, доложил его, отобрал главное для записей в рабочих тетрадях, подготовил вопросы, опросил однокурсников 12 баллов; подготовил сообщение, доложил его 8 баллов; подготовил сообщение, но не доложил его – 5 баллов; сообщение не подготовил – 0 баллов. | Темы для изучения:<br>Опорно-двигательный аппарат на разных возрастных этапах.<br>Пищеварительная и дыхательная системы на разных возрастных этапах.<br>Кровь, сердечно-сосудистая система и мочеполовой аппарат на разных возрастных этапах.<br>Нервная система и анализаторы на разных возрастных этапах.<br>Эндокринный аппарат, обмен веществ и энергии, терморегуляция на разных возрастных этапах.<br>Высшая нервная деятельность на разных возрастных этапах.<br>Образовательные результаты:<br>Знает: общие закономерности роста и развития, способы оценки здоровья детей и подростков; регуляторные системы организма и их возрастные особенности; особенности обмена веществ, терморегуляции, висцеральных систем, сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, высшей нервной деятельности на разных возрастных этапах; психофизиологические аспекты поведения ребенка; становление коммуникативного поведения; критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе; нормы здорового образы жизни; |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Контрольное тестирование по курсу «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Задания открытого и закрытого типов.<br>Критерии оценки: за каждое закрытое задание с выбором одного верно ответа – 0,5 балла; за каждое задание с множественным выбором, а также на соответствия и на последовательность – 1 балл; за каждое открытое задание с кратким ответом – 1 балла; за открытое задание с развернутым ответом – 3 балла (полный ответ – 3 балла, есть незначительные замечания – 2 балла, имеются грубые ошибки – 1 балл, ответ неверный или отсутствует – 0 баллов). | Темы для изучения:<br>Предмет и содержание дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».<br>Общие закономерности роста и развития. Здоровье детей и подростков, его оценка.<br>Опорно-двигательный аппарат на разных возрастных этапах.<br>Пищеварительная и дыхательная системы на разных возрастных этапах.<br>Кровь, сердечно-сосудистая система и мочеполовой аппарат на разных возрастных этапах.<br>Нервная система и анализаторы на разных возрастных этапах.<br>Эндокринный аппарат, обмен веществ и энергии, терморегуляция на разных возрастных этапах.<br>Высшая нервная деятельность на разных возрастных этапах.<br>Образовательные результаты:<br>Знает: общие закономерности роста и развития, способы оценки здоровья детей и подростков; регуляторные системы организма и их возрастные особенности; особенности обмена веществ, терморегуляции, висцеральных систем, сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, высшей нервной деятельности на разных возрастных этапах; психофизиологические аспекты поведения ребенка; становление коммуникативного поведения; критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе; нормы здорового образы жизни;<br>Умеет: оценивать здоровье детей и подростков; определять уровень функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе.<br>Умеет: использовать знания по возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья в педагогической деятельности. |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | Максимальное количество баллов – 85, минимальное – 56. | |
| Промежуточная аттестация | | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |