

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра эколого-биологического образования и медико-педагогических  
дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

« 29 » августа 2016 г.



# Физиолого-гигиенический контроль здоровья

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Биология»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2016

Обсуждена на заседании кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин

«28» июня 2016 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

(подпись)

Александр И. И.  
(зав. кафедрой)

«28» июня 2016 г.  
(дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«30» июня 2016 г., протокол № 15

Председатель учёного совета

Васильев

(подпись)

«30» июня 2016 г.  
(дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

«29» августа 2016 г., протокол № 1

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Лист изменений № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Лист изменений № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Разработчики:

Надежкина Елена Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Физиолого-гигиенический контроль здоровья» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Биология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 25 января 2016 г., протокол № 8).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Дать целостные представления о современных концепциях, приемах и методах оценки здоровья различных возрастных групп в различных условиях их жизнедеятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Физиолого-гигиенический контроль здоровья» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Физиолого-гигиенический контроль здоровья» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогическая валеология», «Социальные аспекты здоровья», «Эмбриология человека», прохождения практики «Педагогическая практика (воспитательная)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Биохимия».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

– основные понятия, категории физиолого-гигиенического контроля здоровья (функциональная диагностика состояния респираторной, сердечно-сосудистой систем, пищеварения, обмена веществ, системы крови, опорно-двигательного аппарата, органов выделения, органов чувств, нейрогуморальной регуляции физиологических функций);  
– основные понятия, категории физиолого-гигиенического контроля здоровья;

#### ***уметь***

– творчески и рационально применять специальные методы физиолого-гигиенического контроля здоровья ребенка и взрослого;  
– организовывать и направлять коллективную научно-исследовательскую работу в области медико-педагогических дисциплин;

#### ***владеть***

– навыками самостоятельного анализа и освоения новейших концепций функциональной диагностики здоровья человека для организации педагогического процесса;  
– навыками педагогической деятельности в области школьной гигиены;  
– навыками самостоятельного анализа и освоения новейших концепций функциональной диагностики здоровья человека для организации педагогического процесса и обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.

## **4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		5з
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	10	10
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	6	6
<b>Самостоятельная работа</b>	58	58
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Оценка физиологических показателей развития	Антропометрические данные детей разных возрастно-половых групп. Оценка здоровья методом индексов и функциональных проб. Методика исследований биологического возраста. Оценка физического состояния с помощью ИФИ.
2	Гигиеническая организация окружающей среды в общеобразовательных школах	Гигиенические основы физического воспитания школьников. Профилактика инфекционных заболеваний в школе. Закаливание. Гигиена умственного труда. Гигиена политехнического обучения. Профилактика травматизма. Половое воспитание. Роль одежды в жизни человека. Свойства и функции одежды. Комплект одежды с гигиенической точки зрения. Характеристика одежды для работы в различных условиях климата. Гигиеническая характеристика обуви. Значение различных пищевых веществ. Потребность детей и подростков в пищевых веществах и энергии. Организация питания в школах разного типа. Организация питания в загородном лагере и туристическом походе. Расчет энергетического баланса. Расчет отклонения основного обмена от нормы. Исследование пищевых продуктов (молока). Режим дня школьника при занятиях в первую смену. Режим дня школьника при занятиях во вторую смену. Режим дня школьника при занятиях в группе продленного дня. Режим дня школьника в дни школьных каникул. Режим дня школьника во время экзаменов. Режим дня в детских оздоровительных учреждениях. Гигиенические требования к школьному участку. Гигиенические требования к школьному зданию. Гигиенические требования к оборудованию школ. Обоснование рабочей позы. Естественное и искусственное освещение. Санитарное состояние и воздушный режим помещений общеобразовательных

		школ. Гигиенические требования к “живому” уголку. Методика оценки количества выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта.
3	Врачебно-профессиональная консультация и гигиена учебных занятий (физической культурой) детей с отклонениями в состоянии здоровья в массовой школе	Организация работы медицинского персонала школы. Психологическое тестирование - особенности и значимость. Перечень профессий. Ограничения профессиональной пригодности. Определение силы нервных процессов и типа ВНД. Врачебно-педагогический контроль за нагрузкой учащихся на уроках физической культуры. Физическое воспитание школьников. Контроль за физическим воспитанием школьников. Определение физической работоспособности. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках физической культуры и других оздоровительных мероприятиях в школе. Характеристика внешних признаков утомления. Травматизм при занятиях физической культурой и его профилактика. Тактика работы учителя с детьми. Группы физической подготовки.

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Оценка физиологических показателей развития	2	–	4	16	22
2	Гигиеническая организация окружающей среды в общеобразовательных школах	2	–	2	20	24
3	Врачебно-профессиональная консультация и гигиена учебных занятий (физической культурой) детей с отклонениями в состоянии здоровья в массовой школе	–	–	–	22	22

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Любимова З. В. Возрастная физиология [Текст] : учебник для студентов вузов. В 2 ч. Ч. 1 / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. - М. : Владос, 2004. - 301, [1] с. : рис. - (Учебник для вузов. Биология). -3(ч.1); 70 экз..

2. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учебник для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 381,[2] с. : ил. - (Среднее профессиональное образование. Педагогическое образование). 99 экз..

3. Любимова З. В. Возрастная физиология [Текст] : учебник для студентов вузов. В 2 ч. Ч. 2 / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. - М. : Владос, 2008. - 239 с. : ил., табл. - (Учебник для вузов. Биология). - Библиогр. в конце гл. 3(ч.2); 70 экз..

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]; Н. Ф. Лысова. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 398 с. - ISBN 978-5-379-01629-6..
2. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 438 с.: ил. - (Педагогическое образование). 1 экз.: 110-00..
3. Безруких, М. М. Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка) : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 030900 - "Дошк. педагогика и психология : 031100 - "Педагогика и методика дошк. образования" / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М. : Академия, 2003. - 412,[4] с. : рис., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 414. 28 экз. : 144-55..
4. Методическое руководство к лабораторным занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене человека [Текст] : [для студентов пед. вузов] / Л. И. Алешина [и др.] ; Волгогр. гос. пед. ун-т, Каф. морфологии, физиологии человека и медико-пед. дисциплин. - Волгоград : Перемена, 2005. - 140 с. - ISBN 947 экз.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. 1. Википедия – свободная энциклопедия. – URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. 2. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.
3. 3. Официальный портал комитета по образованию и науки Администрации Волгоградской области – [http://www.volganet.ru/irj/avo.html?guest\\_user=guest\\_edu](http://www.volganet.ru/irj/avo.html?guest_user=guest_edu).

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Офисный пакет (Microsoft Office или Open Office).

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Физиолого-гигиенический контроль здоровья» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Для проведения учебных занятий по дисциплине «Физиолого – гигиенический контроль здоровья» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: - учебные аудитории для проведения лекционных занятий, оснащенные учебной мебелью, аудиторной доской, - наборы раздаточного материала, плакатов, демонстрационного оборудования, моделей, наглядных пособий, обеспечивающих реализацию демонстрационных опытов и тематических иллюстраций, определенных программой учебной дисциплины.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Физиолого-гигиенический контроль здоровья» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;

- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Физиолого-гигиенический контроль здоровья» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.