

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет исторического и правового образования  
Кафедра эколого-биологического образования и медико-педагогических  
дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

«29 » марта 2021 г.

## **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)»

Профили «История», «Обществознание»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2021

Обсуждена на заседании кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин  
«16» 02. 2021 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Алешина Л.И. «16» 02. 2021 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета исторического и правового образования «22» 03. 2021 г., протокол № 4

Председатель учёного совета \_\_\_\_\_ Болотова Е.Ю. «22» 03. 2021 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
«29» 03. 2021 г., протокол № 6

#### **Отметки о внесении изменений в программу:**

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### **Разработчики:**

Маринина Мария Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры эколого-биологического образования и медико-педагогических дисциплин, ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Программа дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «История», «Обществознание»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29 марта 2021 г., протокол № 6).

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов систематизированных знаний в области возрастной анатомии, физиологии и гигиены и воспитание культуры здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Археология», «История Древнего мира».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «История Древнего мира», «История Новейшего времени», «История Нового времени», «История Средних веков», «История стран Азии и Африки», «Логика», «Теория государства и права», прохождения практик «Производственная (исследовательская) практика», «Производственная (педагогическая) практика», «Учебная (археологическая) практика».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8).

### В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

#### *знать*

- предмет, цель и задачи курса "Возрастная анатомия, физиология и гигиена";
- закономерности роста и развития детского организма;
- морфо-функциональные и возрастные особенности основных систем органов организма ребенка;
- психофизиологические особенности высшей нервной деятельности ребенка;
- гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса;

#### *уметь*

- оценивать физическое развитие обучающихся;
- оценивать функциональное состояние основных систем органов организма ребенка;
- определять фазы умственной работоспособности и утомления в целях его профилактики;

#### *владеть*

- методами, приемами и средствами воспитания культуры здоровья обучающихся;
- методами определения основных функциональных показателей деятельности физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) и их возрастные особенности;
- навыками определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объема памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД и темперамента и др.);

– навыками оценки гигиенических требований к составлению расписания уроков и перемен, подбору школьной мебели, освещенности классной комнаты, сохранению микроклимата класса, обеспечение оптимального уровня работоспособности обучающихся;

– методами, приемами и средствами воспитания гигиенической культуры обучающихся.

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1з
<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	Введение в курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Общие закономерности роста и развития организма	Предмет, задачи и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», его роль в сохранении, укреплении и воспитании культуры здоровья ребенка в ходе организации учебно-воспитательного процесса. Общие закономерности роста и развития организма человека. Организм как единое целое. Понятие о росте и развитии. Закономерности роста и развития. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация. Возрастные изменения, происходящие в организме. Закономерности развития органов и систем органов в фило- и онтогенезе Периоды развития организма. Возрастная периодизация. Календарный и биологический возраст. Характеристика основных этапов развития организма ребенка. Взаимосвязь организма человека с внешней средой.
2	Анатомо-физиологические особенности систем организма на разных возрастных этапах	Регуляторные системы организма (гуморальная и нервная) и их развитие. Строение и функции нервной системы. Возрастные изменения функциональных свойств нервных волокон в связи с их миелинизацией. Синапсы, механизм передачи возбуждения в ЦНС. Рефлекс как основа нервной деятельности. Сенсорные системы организма. Общая схема строения анализаторов и их основные функциональные особенности. Строение и возрастные особенности

		<p>глаза. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Слуховой анализатор, его строение и основные функции. Профилактика нарушений слуха у детей и подростков. Физиологическое значение желез внутренней секреции и их развитие в процессе онтогенеза. Значение опорно-двигательного аппарата. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков. Строение и функции скелета человека, возрастные особенности. Строение и функции мышц. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений с возрастом. Осанка. Нарушение осанки. Формирование и значение правильной осанки. Значение системы кровообращения и общая схема ее строения, возрастные особенности. Значение и общая схема строения органов дыхания, возрастные особенности. Строение и функции органов мочевыделительной системы, их возрастные особенности. Строение и функции органов пищеварения, возрастные особенности. Особенности обмена веществ и энергии у детей и подростков.</p>
3	<p>Высшая нервная деятельность. Типы высшей нервной деятельности. Психофизиологические механизмы психических процессов. Психофизиологические аспекты поведения детей и подростков.</p>	<p>Понятие о высшей нервной деятельности. Роль И.М.Сеченова и И.П.Павлова в создании учения о высшей нервной деятельности. Учения об условных рефлексах. Условия, необходимые для образования условного рефлекса. Торможение условных рефлексов. Безусловное и условное торможение. Учение А.А. Ухтомского о доминанте. Возрастные особенности доминантного очага. Теория функциональной системы П.К. Анохина. Функциональная система организма и ее роль в организации поведенческого акта. Психофизиологические механизмы психических процессов. Психофизиология внимания. Психофизиология памяти. Психофизиология эмоций. Психофизиологические особенности различных функциональных состояний. Функциональное состояние, сон, бодрствование. Учение И.П. Павлова о сигнальных системах. Речь, её механизмы и становление в процессе развития ребёнка. Психофизиологические подходы к проблеме индивидуально-типологических различий. Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Понятие о свойствах нервной системы и типе высшей нервной деятельности. Классификация и характеристика типов ВНД. Функциональная асимметрия мозга. Типы межполушарной асимметрии.</p>
4	<p>Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях</p>	<p>Гигиена учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении и общеобразовательной школе. Работоспособность, возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Фазы работоспособности. Понятие об утомлении. Гигиенические требования к построению расписания.</p>

		Режим дня и его организация. Гигиенические требования к подготовке уроков. Гигиенические требования к подбору школьной мебели и посадке обучающихся. Гигиенические требования к освещенности класса и других школьных помещений.
--	--	--

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Введение в курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Общие закономерности роста и развития организма	1	–	1	11	13
2	Анатомо-физиологические особенности систем организма на разных возрастных этапах	1	–	1	17	19
3	Высшая нервная деятельность. Типы высшей нервной деятельности. Психофизиологические механизмы психических процессов. Психофизиологические аспекты поведения детей и подростков.	1	–	2	15	18
4	Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях	1	–	2	15	18

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 030900 - "Дошк. педагогика и психология" и 031100 - "Педагогика и методика дошк. образования" / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - Москва : Академия, 2003. - 412, [4] с. : рис., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 414. - ISBN 5-7695-0581-8; 26 экз. : 144-55..

2. 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). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 5-691-01171-5; 5-691-01172-3(ч.1); 70 экз. : 88-41..

3. 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). - ISBN 978-5-7695-4845-1 : 349-80..

4. Любимова, З. В. Возрастная физиология [Текст] : учебник для студентов вузов. В 2 ч. Ч. 2 / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. - Москва : Владос, 2008. - 239 с. : ил., табл. - (Учебник для вузов. Биология). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-691-01171-9.

- ISBN 978-5-691-01173-3 (ч. 2); 70 экз. : 252-12..

5. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Дошк. педагогика и психология" : "Педагогика и методика дошк. образования" / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 412, [4] с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 414. - ISBN 978-5-7695-5757-6 : 484-55..

6. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. - 2020-05-22. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. - 398 с. - Лицензия до 22.05.2020. - ISBN 978-5-379-02027-9. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65272.html>. - Перейти к просмотру издания. - ЭБС IPR BOOKS.

## 6.2. Дополнительная литература

1. Методическое руководство к лабораторным занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене человека [Текст] : [для студентов всех факультетов педагогических вузов] / [составители Л. И. Алешина, С. Ю. Лебедченко, М. В. Мужиченко и др. ] ; Волгогр. гос. пед. ун-т, Каф. морфологии, физиологии человека и медико-пед. дисциплин. - Волгоград : Перемена, 2005. - 140 с. ; 20,5x14,5 см. - ISBN 888 экз. : 40-00..

2. Кирпичев, В. И. Физиология и гигиена подростка [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В. И. Кирпичев. - М. : Изд. центр "Академия", 2008. - 207, [1] с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Прил.: с. 193-205. - Библиогр.: с. 206. - ISBN 978-5-7695-3966-4; 233 экз. : 194-70..

3. Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. - 2-е изд. испр. и доп. - М. : Изд. центр "Академия", 2007. - 383, [1] с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 379-380. - ISBN 978-5-7695-1738-9 : 404-69..

4. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие для практических занятий / А. Г. Сетко [и др.]. - Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2010. - 540 с. - Лицензия: весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-91924-013-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21799>. - По паролю. - ЭБС IPRbooks..

5. Грибанова, О. В. Анатомия, физиология и биохимия эндокринной системы человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Грибанова, Г. Е. Завьялова, Т. Г. Щербакова ; Волгоградский государственный социально-педагогический университет (ВГСПУ). - Волгоград : Научное изд-во ВГСПУ "Перемена", 2018. - 101 с. - ISBN 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80294.html>. - Перейти к просмотру издания. - ЭБС IPR BOOKS.

## 7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
2. Свободная интернет-энциклопедия «Википедия». URL: <http://ru.wikipedia.org>.
3. Сазонов В.Ф. Возрастная анатомия и физиология (пособие для ОЗО) // Кинезиолог, 2009-2016. URL: <http://kineziolog.su/content/vozzrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-posobie-dlya-ozo>.
4. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.

5. Псеунок А.А. Возрастная анатомия и физиология: Лекции // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. URL: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/659/62659/32767>.

## **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. Комплект офисного программного обеспечения.

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

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и практических занятий, оснащенные стандартным набором учебной мебели, учебной доской и стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования, стендами, специализированными измерительными средствами для проведения лабораторных работ.
2. Методический, наглядный и раздаточный материал для организации групповой и индивидуальной работы обучающихся (таблицы, таблицы Анфимова, таблицы для определения концентрации, переключения внимания и др.).

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

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к базовой части блока дисциплин. 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 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» 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.