

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Игошина Ю. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.64\_2017\_73977  
Актуализировано: 27.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

|                          | наименование дисциплины   |
|--------------------------|---|
| Квалификация выпускника  | Бакалавр пр.  |
| Направление подготовки   | 44.03.05  |
|                          | шифр  |
|                          | Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФМ     |
|                          | наименование  |
| Направленность (профиль) | 3-44.03.05.64   |
|                          | шифр  |
|                          | Русский язык, литература  |
|                          | наименование  |
| Формы обучения           | Очная   |
|                          | наименование  |
| Кафедра-разработчик      | Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)                      |
|                          | наименование  |
| Выпускающая кафедра      | Кафедра русской и зарубежной литературы и методики обучения (ОРУ) |
|                          | наименование  |

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Кошкина Наталья Александровна

---

ФИО

Сазанова Мария Леонидовна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

|                   |  |
|-------------------|--|
| Цель дисциплины   | Целью дисциплины является формирование компетенций, направленных на использование знаний о возрастных особенностях обучающихся, в том числе с ОВЗ, оценки их функционального состояния, сохранения их жизни и здоровья, применения здоровьесбережения в профессиональной деятельности.   |
| Задачи дисциплины | Задачи дисциплины:<br>1) формирование знаний:<br>- возрастных особенностей организма обучающихся, в том числе с ОВЗ<br>- основ здоровьесберегающих технологий обучения<br>- гигиенических требований к обеспечению безопасных условий обучения<br>- психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития и воспитания, в том числе в ОВЗ<br>- алгоритмов оказания первой помощи пострадавшим<br>2) формирование умений:<br>- оценивать функциональное состояние организма и условия обучения<br>- применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения образовательного процесса<br>- создавать и поддерживать безопасные условия обучения, соответствующие гигиеническим требованиям<br>- применять способы защиты и сохранения жизни и здоровья, в том числе при организации образовательного процесса<br>- осознанно выбирать технологии, обеспечивающие условия для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с ОВЗ<br>3) формирование навыков:<br>- владения способами оценки и поддержания должного уровня функционального состояния<br>- использования средств и методов укрепления здоровья, а также условий обеспечения образовательного процесса для полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>- создания и обеспечения поддержки безопасных условий обучения, соответствующих гигиеническим требованиям<br>- поддержания жизни и здоровья в повседневной жизни<br>- выбора оптимальных психолого-педагогических технологий в соответствии с возрастными особенностями, в том числе с ОВЗ |

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-2

способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

| Знает  | Умеет  | Владеет  |
|--|--|--|
| принципы осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | навыками обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей учащихся |

### **Компетенция ОПК-6**

| готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся |  |  |
|---|--|--|
| Знает   | Умеет  | Владеет  |
| основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся        | обеспечить охрану жизни и здоровья обучающихся | навыками организации деятельности с учетом основ обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся |

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

| № п/п | Наименование разделов дисциплины  | Шифр формируемых компетенций |
|-------|---|------------------------------|
| 1     | Введение  | ОПК-2, ОПК-6                 |
| 2     | Возрастная анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата          | ОПК-2                        |
| 3     | Возрастная анатомия, физиология и гигиена регуляторных систем           | ОПК-2                        |
| 4     | Возрастная анатомия, физиология и гигиена висцеральных систем           | ОПК-2                        |
| 5     | Гигиена учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии | ОПК-6                        |
| 6     | Подготовка и прохождение промежуточной аттестации                       | ОПК-2, ОПК-6                 |

**Формы промежуточной аттестации**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Зачет           | 3 семестр (Очная форма обучения)        |
| Экзамен         | Не предусмотрен (Очная форма обучения)  |
| Курсовая работа | Не предусмотрена (Очная форма обучения) |
| Курсовой проект | Не предусмотрена (Очная форма обучения) |

### Трудоемкость дисциплины

| Форма обучения       | Курсы | Семестры | Общий объем (трудоемкость) |     | Контактная работа, час | в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час |        |                                   |                      | Самостоятельная работа, час | Курсовая работа (проект), семестр | Зачет, семестр | Экзамен, семестр |
|----------------------|-------|----------|----------------------------|-----|------------------------|--|--------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|
|                      |       |          | Часов                      | ЗЕТ |                        | Всего  | Лекции | Семинарские, практические занятия | Лабораторные занятия |                             |                                   |                |                  |
| Очная форма обучения | 2     | 3        | 72                         | 2   | 51.5                   | 36   | 18     | 0                                 | 18                   | 20.5                        |                                   | 3              |                  |

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

| Код занятия  | Наименование тем занятий   | Трудоемкость, академических часов |
|--|--|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1 «Введение»</b>   |  | <b>13.50</b>                      |
| <b>Лекции</b>  |  |                                   |
| Л1.1   | Введение в дисциплину "Возрастная анатомия, физиология и гигиена"            | 2.00                              |
| Л1.2   | Общие закономерности роста и развития  | 4.00                              |
| <b>Лабораторные занятия</b>  |  |                                   |
| Р1.1   | Оценка физического развития антропометрическими методами                     | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>  |  |                                   |
| С1.1   | Уровни организации организма   | 0.50                              |
| С1.2   | Соматоскопия. Плантография   | 1.00                              |
| С1.3   | Морфо-функциональная характеристика различных возрастных периодов            | 1.00                              |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>   |  |                                   |
| КВР1.1   | Контактная внеаудиторная работа  | 3.00                              |
| <b>Раздел 2 «Возрастная анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата»</b> |  | <b>6.50</b>                       |
| <b>Лабораторные занятия</b>  |  |                                   |
| Р2.1   | Строение опорно-двигательного аппарата человека                              | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>  |  |                                   |
| С2.1   | Гигиена опорно-двигательного аппарата человека                               | 0.50                              |
| С2.2   | Особенности работы с детьми с нарушениями ОДА                                | 1.00                              |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>   |  |                                   |
| КВР2.1   | Контактная внеаудиторная работа  | 3.00                              |
| <b>Раздел 3 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена регуляторных систем»</b>  |  | <b>12.50</b>                      |
| <b>Лекции</b>  |  |                                   |
| Л3.1   | Особенности ВНД человека   | 2.00                              |
| <b>Лабораторные занятия</b>  |  |                                   |
| Р3.1   | Возрастные особенности спинного и головного мозга                            | 2.00                              |
| Р3.2   | Зрительный и слуховой анализаторы. Гигиена зрения и слуха                    | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>  |  |                                   |
| С3.1   | Возрастная физиология центральной нервной системы. Гигиена умственного труда | 1.00                              |
| С3.2   | Оценка индивидуальных показателей ВНД  | 0.50                              |
| С3.3   | Показатели нервно-психического развития ребенка                              | 1.00                              |
| С3.4   | Возрастные особенности сенсорных систем                                      | 0.50                              |
| С3.5   | Сравнительная характеристика ЖВС   | 0.50                              |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>   |  |                                   |
| КВР3.1   | Контактная внеаудиторная работа  | 3.00                              |

|   |  |              |
|---|--|--------------|
| <b>Раздел 4 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена висцеральных систем»</b>           |  | <b>16.00</b> |
| <b>Лекции</b>   |  |              |
| Л4.1  | Общая характеристика обменных процессов. Обмен белков  | 2.00         |
| <b>Лабораторные занятия</b>   |  |              |
| Р4.1  | Возрастная анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы  | 2.00         |
| Р4.2  | Строение, функции и возрастные особенности пищеварительной системы. Оценка рациона                                   | 2.00         |
| Р4.3  | Возрастные особенности дыхательной системы человека. Первая помощь при нарушении дыхания                             | 2.00         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |  |              |
| С4.1  | Морфо-функциональные особенности пищеварительной системы и обмена веществ в различные возрастные периоды             | 0.50         |
| С4.2  | Возрастные особенности систем крови, кровообращения, лимфоотока  | 1.00         |
| С4.3  | Возрастные с особенности мочеполового аппарата и кожи  | 1.00         |
| С4.4  | Гигиена кожи, волос, ногтей, зубов, обуви, одежды  | 1.00         |
| С4.5  | Половая гигиена  | 1.00         |
| С4.6  | Иммунитет. Инфекционные заболевания  | 0.50         |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>  |  |              |
| КВР4.1  | Контактная внеаудиторная работа  | 3.00         |
| <b>Раздел 5 «Гигиена учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии»</b> |  | <b>19.50</b> |
| <b>Лекции</b>   |  |              |
| Л5.1  | Понятие о здоровье и здоровом образе жизни   | 2.00         |
| Л5.2  | Здоровьесберегающие технологии в образовании   | 2.00         |
| Л5.3  | Гигиена учебно-воспитательного процесса  | 2.00         |
| Л5.4  | Общая характеристика основных нарушений здоровья детей с ОВЗ   | 2.00         |
| <b>Лабораторные занятия</b>   |  |              |
| Р5.1  | Оценка расписания уроков   | 2.00         |
| Р5.2  | Оценка гигиенических условий в учебном кабинете  | 2.00         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |  |              |
| С5.1  | Оценка гигиенических условий на рабочем месте  | 1.00         |
| С5.2  | Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях различного типа | 1.00         |
| С5.3  | Гигиеническая оценка земельного участка и здания школы   | 0.50         |
| С5.4  | Составление паспорта здоровья  | 2.00         |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>  |  |              |
| КВР5.1  | Контактная внеаудиторная работа  | 3.00         |
| <b>Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>                       |  | <b>4.00</b>  |
| 36.1  | Подготовка к сдаче зачета  | 3.50         |



|              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| КВР6.1       | Сдача зачета | 0.50         |
| <b>ИТОГО</b> |              | <b>72.00</b> |

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Назарова, Елена Николаевна. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. для студ. высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 249. - ISBN 978-5-7695-9015-3 : 451.00 р., 498.30 р. - Текст : непосредственный.

2) Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для студентов следующих направлений: педагогическое образование, психолого-педагогическое, психология ПИ, специальное (дефектологическое) образование, физическая культура, физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), экономическая безопасность, правовое обеспечение национальной безопасности, правоохранительная деятельность / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД; сост.: Н. И. Кадочникова, М. Л. Сазанова, Н. А. Кошкина. - Киров : ВятГУ. - Текст : электронный. Ч. 1. - 2019. - 224 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 11.10.2019). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3) Ложкина, Н. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. 2 : учебное пособие / Н.И. Ложкина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 272 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274682/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н.Ф. Лысова. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 400 с. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01629-6 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57604/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков. 1 : учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург : НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2014. - 120 с. - ISBN 978-5-8179-0177-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Гребнева, Н. Н. Лабораторный практикум по возрастной анатомии, физиологии и гигиене: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений : практикум / Н.Н. Гребнева, А.В. Арефьева, Н.З. Бакиева. - Тюмень : Тюменский государственный университет, 2015. - 220 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572388/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост. Е. В. Свинар [и др.]. - Киров : ВятГУ, 2021. - 68 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.64](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.64)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

|  |
|--|
| Перечень используемого оборудования                  |
| интерактивная система Smart со встроенным проектором |
| Неттоп 3Q Nettop Qoo                                 |

### Специализированное оборудование

|  |
|--|
| Перечень используемого оборудования                            |
| Весы   |
| Манекен-тренажер сердечно-легочной реанимации Витим 2-22У ЦРИТ |
| Прибор "ТКА-Люкс"  |
| Спирометр сухой  |

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

| № п.п | Наименование ПО  | Краткая характеристика назначения ПО   |
|-------|--|--|
| 1     | Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» | Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO |
| 2     | Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP  | Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами                                |
| 3     | Office Professional Plus 2016  | Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями   |
| 4     | Windows Professional   | Операционная система   |
| 5     | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса  | Антивирусное программное обеспечение   |
| 6     | Справочная правовая система «Консультант Плюс»   | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации  |
| 7     | Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик   | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации  |
| 8     | Security Essentials (Защитник Windows)   | Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.   |
| 9     | МойОфис Стандартный  | Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах   |

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=73977](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=73977)