

**Компонент ОПОП 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология образования**

наименование ОПОП

**Б1.О.03.01**

шифр дисциплины

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплины  
(модуля)**

**Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья**

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна

ФИО

Декан факультета физической культуры и спорта

должность

кандидат педагогических наук, доцент

ученая степень,

звание

Утверждено на заседании кафедры

здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемереко

подпись

**Мурманск  
2024**

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 2 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-1 <sub>УК-8</sub> Обеспечивает безопасные и / или комфортные условия труда на рабочем месте. ИД-2 <sub>УК-8</sub> Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте. ИД-3 <sub>УК-8</sub> Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте. ИД-4 <sub>УК-8</sub> Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Знать: - общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся Уметь: - определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - поддерживать должный уровень физической подготовленности. Владеть: - здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся

### 2. Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Организм и его уровни организации

Понятие об организме и уровнях организации. Основные свойства организма. Понятие функциональной системы по П.К. Анохину.

#### Тема 2. Общие закономерности роста и развития организма

Понятие роста и развития. Общие закономерности роста и развития. Состояние и здоровья детей и подростков и пути его укрепления средствами физического воспитания. развития ребенка. Факторы, влияющие на рост и развитие.

#### Тема 3. Опорно-двигательная система

Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Строение и классификация костей. Возрастные и функциональные изменения соединения костей. Строение и функции скелетных мышц. Работа и сила мышц. Мышечный тонус и утомление мышц. Развитие и возрастные особенности скелетных мышц.

#### **Тема 4. Дыхательная система**

Значение дыхания. Органы дыхания: строение, функции, возрастные особенности. Механизм вдоха и выдоха. Газообмен в легких и тканях.

#### **Тема 5. Кровь. Сердечно–сосудистая система**

Кровь как биологическая система. Основные функции крови. Объем и состав крови. Группы крови. Строение и функции сердца. Проводящая система сердца. Основные свойства сердца. Большой и малый круг кровообращения. Возрастные особенности строения сердца и сосудов.

#### **Тема 6. Пищеварительная система**

Строение стенок пищеварительной трубки. Органы пищеварения: строение, функции и возрастные особенности. Пищеварение. Питательные вещества.

#### **Тема 7. Нервная система, строение и функции. ЦНС. ВНД**

Строение и функции нервной системы. Глия. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Классификация рефлексов. Возрастные особенности головного и спинного мозга.

#### **Тема 8. Сенсорные системы. Строение, функции и онтогенез анализаторов**

Строение и функции тактильного анализатора, вкусового анализатора, обонятельного анализатора, слуховой сенсорной системы, вестибулярной сенсорной системы, зрительного анализатора. Возрастные особенности анализаторов. Гигиена слухового и зрительного анализатора.

#### **Тема 9. Мочеполовая система. Выделительная система**

Мочевые органы: строение, функции, возрастные особенности. Выделительная система.

#### **Тема 10. Иммунная и лимфатическая система**

Центральные органы иммунной системы. Периферические органы иммунной системы. Онтогенез иммунной системы. Строение и функции лимфатической системы.

#### **11. Основы гигиены детей и подростков**

Характеристика этапов постнатального онтогенеза человека. Гигиена отдельных органов и систем. Гигиенические требования, предъявляемые к образовательному учреждению. Гигиенические принципы организации занятий. Основы профилактики инфекционных заболеваний.

#### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

#### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

**Основная литература**

1. Дробинская, А. О. *Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата* / А. О. Дробинская. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 414 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/A9D80AC6-B1E5-4A88-9DC0-8A2899FBEFF1/anatomiya-i-voznrastnaya-fiziologiya#page/1>

2. Любимова, З. В. *Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата* / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/B3CA1470-830C-46BB-B216-16E87D0535C7/voznrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-v-2-t-t-1-organizm-cheloveka-ego-regulyatornye-i-integrativnye-sistemy#page/1>

3. Любимова, З. В. *Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы [Электронный ресурс]: учебник для СПО* / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 373 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/0E42FFBC-7C69-4CC4-B103-23C609CBC9A2/voznrastnaya-anatomiya-i-fiziologiya-v-2-t-t-2-oporno-dvigatelnaya-i-visceralnye-sistemy#page/1>

**Дополнительная литература**

4. Завьялова, Т. П. *Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов* / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 167 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/EAD186D6-8374-4D59-BD96-C85F1573AFA2/profilaktika-narusheniy-oporno-dvigatelnogo-apparata-u-obuchayuschih-sya#page/1>

5. Ляксо, Е. Е. *Возрастная физиология и психофизиология : учебник для академического бакалавриата* / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 396 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/433196>

**6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – *Министерство обороны Российской Федерации.*

5) <http://elibrary.ru> – *крупнейшая российская электронная библиотека.*

**7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*



Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

### Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
1	<b>Тема 1.</b> Организм и его уровни организации
2	<b>Тема 2.</b> Общие закономерности роста и развития организма
3	<b>Тема 3.</b> Опорно-двигательная система
4	<b>Тема 4.</b> Дыхательная система
5	<b>Тема 5.</b> Кровь. Сердечно–сосудистая система
6	<b>Тема 6.</b> Пищеварительная система
7	<b>Тема 7.</b> Нервная система, строение и функции. ЦНС. ВНД
8	<b>Тема 8.</b> Сенсорные системы. Строение, функции и онтогенез анализаторов
9	<b>Тема 9.</b> Мочеполовая система. Выделительная система
10	<b>Тема 10.</b> Иммунная и лимфатическая система
11	<b>Тема 11.</b> Основы гигиены детей и подростков
	<b>Заочная форма</b>
1	<b>Тема 1.</b> Организм и его уровни организации
2	<b>Тема 2.</b> Общие закономерности роста и развития организма
3	<b>Тема 3.</b> Опорно-двигательная система
4	<b>Тема 4.</b> Дыхательная система
5	<b>Тема 5.</b> Кровь. Сердечно–сосудистая система
6	<b>Тема 6.</b> Пищеварительная система
7	<b>Тема 7.</b> Нервная система, строение и функции. ЦНС. ВНД
8	<b>Тема 8.</b> Сенсорные системы. Строение, функции и онтогенез анализаторов
9	<b>Тема 9.</b> Мочеполовая система. Выделительная система
10	<b>Тема 10.</b> Иммунная и лимфатическая система
11	<b>Тема 11.</b> Основы гигиены детей и подростков