

**Компонент ОПОП 44.03.01 Педагогическое образование, направленность  
(профиль) Художественное образование**

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)  |
|---|---|---|
| <p><b>УК-7</b> Способность поддержать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>ИД-1<sub>УК-7</sub> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.<br/>ИД-2<sub>УК-7</sub> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br/>ИД-3<sub>УК-7</sub> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза;</li> <li>- возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять физическое развитие детей;</li> <li>- выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся;</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающими технологиями;</li> <li>- навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся</li> </ul> |
| <p><b>ПК-6</b> Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>                      | <p>ИД-1<sub>ПК-6</sub> Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.<br/>ИД-2<sub>ПК-6</sub> Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.</p>  | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза;</li> <li>- возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять физическое развитие детей;</li> <li>- выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся;</li> <li>- поддерживать должный уровень физической подготовленности.</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | Владеть:<br>- здоровьесберегающими технологиями;<br>- 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-dvigatel'naya-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-dvigatel'nogo-apparata-u-obuchayuschihsya#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*

## **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

### 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

| Вид учебной деятельности                 | Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения |  |             |              |  |             |              |         |             |    |
|--|---|--|-------------|--------------|--|-------------|--------------|---------|-------------|----|
|  | Очная   |  |             | Очно-заочная |  |             |              | Заочная |             |    |
|  | Семестр   |  | Всего часов | Семестр      |  | Всего часов | Семестр/Курс |         | Всего часов |    |
|  |   |  |             |              |  |             | 2/2          | 2/3     |             |    |
| Лекции                                   |   |  |             |              |  |             | 2            |         |             | 2  |
| Практические занятия                     |   |  |             |              |  |             | 2            | 4       |             | 6  |
| Лабораторные работы                      |   |  |             |              |  |             |              |         |             |    |
| Самостоятельная работа                   |   |  |             |              |  |             | 32           | 28      |             | 60 |
| Подготовка к промежуточной аттестации    |   |  |             |              |  |             |              | 4       |             | 4  |
| <b>Всего часов по дисциплине</b>         |   |  |             |              |  |             |              |         |             |    |
| / из них в форме практической подготовки |   |  |             |              |  |             |              |         |             |    |

#### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

|                                       |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|
| Экзамен                               |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |
| Зачет/зачет оценкой                   |  |  |  |  |  |  |  | зач |  |  |
| Курсовая работа (проект)              |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |
| Количество расчетно-графических работ |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |
| Количество контрольных работ          |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |
| Количество рефератов                  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |
| Количество эссе                       |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |

#### Перечень практических занятий по формам обучения

| № п\п | Темы практических занятий                 |
|-------|---|
| 1     | 2   |
|       | Заочная форма                             |
| 1     | Тема 1. 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                            |