

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра информационных  
технологий обучения и  
непрерывного образования  
(ИТОиНО, ИИПС) наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра информационных  
технологий обучения и  
непрерывного образования  
(ИТОиНО, ИИПС) наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

О.Г. Смолянинова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**МОДУЛЬ**  
**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»**  
**ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И**  
**ГИГИЕНА**

Дисциплина Б1.О.03.02 МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»  
Возрастная физиология и гигиена

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

заочная

Год набора

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

440000 «ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

44.03.01 Педагогическое образование . Профиль 44.03.01.31 Тьютор

---

Программу  
составили

PhD, Доцент, К. А. Руцкая

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Дать студентам необходимые знания о функциях организма человека в развитии (онтогенах) для правильной организации учебного и воспитательного процесса с учащимися и повышения его эффективности и качества на основе индивидуального подхода.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- закономерности развития и проявления физиологических функций органов и систем организмов в возрастном аспекте;
- морфо-функциональные особенности развития детского организма;
- основные гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в школе и других детских учреждениях;
- формирование необходимых знаний, навыков и умений, необходимых для индивидуального подхода к ребенку в процессе воспитания и обучения;
- гигиенические средства и методы сохранения и укрепления здоровья детей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

|  |  |
|--|--|
| <b>ПК-1:Способен организовать профессиональную (педагогическую) деятельность на основе правовых и этических норм</b> |  |
| <b>ПК-1.1:Знает действующие правовые и этические нормы в сфере образования.</b>                                      |  |
| Уровень 1  | способен воспроизвести правовые и этические нормы в сфере образования в объёме изученном на дисциплине   |
| Уровень 2  | знаком с действующими правилами и этическими нормами в сфере образования, способен использовать их при решении кейсов                                  |
| Уровень 3  | способен использовать знания о правовых и этических нормах в ситуациях затруднения в педагогической практике   |
| <b>ПК-1.2:Умеет анализировать профессиональную коммуникацию с точки зрения правовых и этических норм.</b>            |  |
| Уровень 1  | способен анализировать ситуации педагогической коммуникации с точки зрения правовых и этических норм в рамках учебных заданий                          |
| Уровень 2  | способен анализировать ситуации педагогической коммуникации с точки зрения правовых и этических норм в рамках учебных ситуаций возникающих на занятиях |
| Уровень 3  | способен действовать и анализировать собственные действия в  |

|  |  |
|--|--|
|  | ситуации педагогической коммуникации с точки зрения правовых и этических норм  |
| <b>ПК-1.3: Владеет методикой анализа ситуации в правовом и этическом аспектах; методикой разрешения конфликтных ситуаций</b>   |  |
| Уровень 1  | способен проанализировать кейс в рамках задания, используя изученные методы и приёмы                                     |
| Уровень 2  | способен выполнить анализ практической ситуации, возникшей в рамках учебной деятельности                                 |
| Уровень 3  | способен выполнить анализ ситуации, учитывая собственную траекторию движения   |
| <b>ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</b>   |  |
| <b>ОПК-8.1: Знает: современную методологию педагогического проектирования, алгоритмы разработки, оценки качества и результатов педагогических проектов, состояние и тенденции развития международных и отечественных педагогических исследований; методику и технологию проектирования педагогической деятельности, инструменты оценки качества и определения результатов педагогического проектирования, содержание и результаты исследований в области педагогического проектирования; основы проектного подхода в педагогической деятельности, основные методы и стадии педагогического проектирования, закономерности и формы организации педагогического процесса, основные направления исследований в области педагогического проектирования</b>   |  |
| Уровень 1  | Способен перечислить некоторые методики проектирования, изученные в рамках дисциплины                                    |
| Уровень 2  | Способен перечислить некоторые методики проектирования, необходимые для изучения дисциплины                              |
| Уровень 3  | Способен перечислить некоторые методики проектирования, необходимые для эффективного изучения дисциплины                 |
| <b>ОПК-8.2: Умеет: выделять и систематизировать основные идеи и результаты международных и отечественных педагогических исследований; определять цель и задачи проектирования педагогической деятельности исходя из условий педагогической ситуации; подбирать и применять методы разработки педагогического проекта в соответствии с задачами проектирования педагогической деятельности, применять инструментарий оценки качества и определения результатов педагогического проектирования; применять современные научные знания и материалы педагогических исследований в процессе педагогического проектирования; оценивать педагогическую ситуацию и определять педагогические задачи, использовать принципы проектного подхода при осуществлении педагогической деятельности; применять основные методы педагогического проектирования и выделять основные идеи в содержании педагогических исследований и учитывать их при осуществлении педагогического проектирования</b> |  |
| Уровень 1  | Способен проанализировать некоторые идеи исследования и конкретные приёмы решения задач, изученные в рамках дисциплины   |
| Уровень 2  | Способен проанализировать некоторые идеи исследования и конкретные приёмы решения задач, необходимые в рамках дисциплины |
| Уровень 3  | Способен проанализировать некоторые идеи исследования и  |

|   |   |
|---|---|
|   | конкретные приёмы решения задач, необходимые для эффективного изучения дисциплины                             |
| <b>ОПК-8.3: Владеет: самостоятельно определяет педагогическую задачу и проектирует педагогический процесс для ее решения; осуществляет оценку результативности педагогического проекта, опираясь на современные научные знания и результаты педагогических исследований; разрабатывает педагогический проект для решения заданной педагогической проблемы с учетом педагогической ситуации; осуществляет оценку качества и прогнозирование результатов педагогического проектирования; использует современные научные знания и результаты педагогических исследований в педагогическом проектировании; выбирает методы педагогического проектирования с учетом заданных условий педагогического процесса; моделирует педагогический проект для типовой педагогической ситуации; проводит анализ и корректировку смоделированного педагогического проекта с учетом научных разработок.</b> |   |
| Уровень 1   | способен проектировать педагогическую ситуацию в рамках выполнения задания                                    |
| Уровень 2   | способен поставить педагогическую задачу в рамках дисциплины  |
| Уровень 3   | способен поставить и решить педагогическую задачу в рамках движения по собственной образовательной траектории |
| <b>ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b>  |   |
| <b>ОПК-6.1: Знает: перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; функциональные обязанности в рамках своей профессиональной деятельности; взаимосвязь своей профессии с другими смежными профессиями; возможные перспективы своей профессиональной карьеры</b>  |   |
| Уровень 1   | перечисляет особенности психофизического развития в разные возрастные периоды в рамках темы                   |
| Уровень 2   | перечисляет особенности психофизического развития в разные возрастные периоды в рамках дисциплины             |
| Уровень 3   | перечисляет особенности психофизического развития в разные возрастные периоды в рамках практической ситуации  |
| <b>ОПК-6.2: Умеет: проектировать специальные условия при инклюзивном образовании обучающихся с особыми образовательными потребностями; анализировать и осуществлять отбор информационных технологий, используемых в образовательном процессе; организовать деятельность обучающихся с ОВЗ по овладению адаптированной образовательной программой; провести оценочные процедуры, отвечающие особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ; организовать совместную деятельность обучающихся с ОВЗ с нормально развивающимися сверстниками при инклюзивном образовании</b>  |   |
| Уровень 1   | обозначает необходимость создания специальных условий для обучающихся с ОВЗ, в рамках конкретного задания     |
| Уровень 2   | предлагает специальные условия для обучающихся с ОВЗ в рамках   |

|  |  |
|--|--|
|  | выполнения серии заданий   |
| Уровень 3  | приводит примеры, тебующие разработки специальных условий для обучающихся с ОВЗ  |
| <b>ОПК-6.3: Владеет: разрабатывает программные материалы (рабочие программы учебных дисциплин и др.), учитывающие разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ; проводит уроки (занятия) в инклюзивных группах (классах); проводит оценочные мероприятия (входная, промежуточная, итоговая диагностика успеваемости) в инклюзивных классах (группах)</b> |  |
| Уровень 1  | способом разработки конкретного мероприятия, в котором может принимать участие обучающийся с конкретным видом образовательных потребностей в рамках выполнения задания                     |
| Уровень 2  | способом разработки конкретного мероприятия, в котором может принимать участие обучающийся с конкретным видом образовательных потребностей в рамках изучения дисциплины                    |
| Уровень 3  | способом разработки конкретного мероприятия, в котором может принимать участие обучающийся с конкретным видом образовательных потребностей в рамках собственной образовательной траектории |
| <b>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</b>  |  |
| <b>УК-8.1: Знает основы безопасности жизнедеятельности</b>   |  |
| Уровень 1  | базовые понятия из области безопасности жизнедеятельности, необходимые в рамках конкретной темы  |
| Уровень 2  | базовые понятия из области безопасности жизнедеятельности, необходимые для выполнения серии заданий  |
| Уровень 3  | базовые понятия из области безопасности жизнедеятельности, необходимые для успешного изучения дисциплины   |
| <b>УК-8.2: Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в профессиональной деятельности, выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте</b>   |  |
| Уровень 1  | использует знания техники безопасности для решения конкретных заданий  |
| Уровень 2  | использует знания техники безопасности для решения заданий дисциплины  |
| Уровень 3  | использует знания техники безопасности для решения педагогических задач, необходимых для успешного изучения дисциплины   |
| <b>УК-8.3: Соблюдает требования безопасности при реализации профессиональной деятельности</b>  |  |
| Уровень 1  | соблюдает требования безопасности при реализации профессиональной деятельности в рамках изучения дисциплины  |
| Уровень 2  | соблюдает требования безопасности при реализации профессиональной деятельности в рамках изучения дисциплины и за пределами кабинета  |

|   |   |
|---|---|
| Уровень 3   | соблюдает требования безопасности при реализации профессиональной деятельности в рамках изучения дисциплины и не только, и в жизни, и за её пределами                                   |
| <b>УК-8.4: Умеет: осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и оказанию первой помощи пострадавшим в случае возникновения чрезвычайных ситуаций</b> |   |
| Уровень 1   | демонстрирует использование основ первой медицинской помощи (ПМП) при решении заданий в рамках конкретной темы  |
| Уровень 2   | демонстрирует использование правил оказания ПМП при решении заданий в рамках изучения дисциплины  |
| Уровень 3   | демонстрирует использование правил оказания ПМП на рабочем месте в случае возникновения ЧС  |
| <b>УК-8.5: Способен принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций</b>  |   |
| Уровень 1   | готов следовать инструкции при участии в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций при изучении дисциплины         |
| Уровень 2   | готов следовать инструкции при участии в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций                                 |
| Уровень 3   | следовать инструкции при участии в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций и помогать специалистам, если возьмут |

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Возрастная физиология и гигиена» является дисциплиной, обязательной для подготовки бакалавра, обучающегося по профилю «Педагогическое образование». По учебному плану курс «Возрастная физиология и гигиена» читается на 1 курсе. Для освоения материала данной дисциплины студентам необходимы знания по общей анатомии и физиологии в рамках требований программы по общей биологии общеобразовательной школы.

#### 1.5 Особенности реализации дисциплины Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы                         | Всего,<br>зачетных<br>единиц<br>(акад.час) | Семестр          |
|--|--|------------------|
|  |  | 3                |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>       | <b>2 (72)</b>                              | <b>2 (72)</b>    |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b> | <b>0,28 (10)</b>                           | <b>0,28 (10)</b> |
| занятия лекционного типа                   | 0,11 (4)                                   | 0,11 (4)         |
| занятия семинарского типа                  |  |                  |
| в том числе: семинары                      |  |                  |
| практические занятия                       | 0,17 (6)                                   | 0,17 (6)         |
| практикумы                                 |  |                  |
| лабораторные работы                        |  |                  |
| другие виды контактной работы              |  |                  |
| в том числе: групповые консультации        |  |                  |
| индивидуальные консультации                |  |                  |
| иная внеаудиторная контактная работа:      |  |                  |
| групповые занятия                          |  |                  |
| индивидуальные занятия                     |  |                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> | <b>1,61 (58)</b>                           | <b>1,61 (58)</b> |
| изучение теоретического курса (ТО)         |  |                  |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) |  |                  |
| реферат, эссе (Р)                          |  |                  |
| курсовое проектирование (КП)               | Нет  | Нет              |
| курсовая работа (КР)                       | Нет  | Нет              |
| <b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>    | <b>0,11 (4)</b>                            | <b>0,11 (4)</b>  |



### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины  | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа                       |  | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции   |
|-------|--|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|
|       |  |                                      | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) |                                     |   |
| 1     | 2  | 3                                    | 4   | 5  | 6                                   | 7   |
| 1     | Предмет и содержание курса. Общие закономерности роста и развития организма человека | 1                                    | 1   | 0  | 0                                   | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-8.5 |
| 2     | Анатомия и физиология нервной и эндокринной системы                                  | 1                                    | 2   | 0  | 0                                   | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-8.5 |
| 3     | Анатомия и физиология опорной, кровеносной и дыхательной системы                     | 1                                    | 2   | 0  | 0                                   | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-8.5 |
| 4     | Анатомия и физиология пищеварительной и выделительной системы                        | 1                                    | 1   | 0  | 58                                  | ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-8.3 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4 УК-8.5 |

|       |   |   |   |    |  |
|-------|---|---|---|----|--|
| Всего | 4 | 6 | 0 | 58 |  |
|-------|---|---|---|----|--|

### 3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий  | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|---|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |   | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1     | 1                    | <p>Понятие об возрастной физиологии и ги-гиене как о науках, изучающих строение организма, его жизнедеятельность и условия сохранения здоровья человека.</p> <p>Методы изучения возрастной физиологии и ги-гиены. Их значение для педагогики, психологии и медицины.</p> <p>Краткая история развития. Онтогенез как жизненный цикл индивида. Общие закономерности роста и развития детей и подростков.</p> <p>Организм и среда. Общие закономерности роста и развития.</p> <p>Возрастная характеристика периодов онтогенеза</p> | 1                   | 0                                  | 0                                |

|   |   |  |     |   |   |
|---|---|--|-----|---|---|
| 2 | 2 | <p>Значение нервной системы (НС). Строение НС. Центральная и периферическая НС. Нейрон. Строение и свойства нейрона. Понятие о раздражении, раздражителях, возбудимости, возбуждении, проводимости, лабильности и торможении. Возрастные изменения свойств нервных волокон в связи с их миелинизацией. Синапсы. Нервный центр и его свойства. Взаимодействие процессов возбуждения и торможения в ЦНС. Иррадиация, индукция, их особенности у детей. Учет этих особенностей в процессе обучения и воспитания. Функциональное значение различных отделов ЦНС и вегетативной НС. Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем. Значение органов чувств. Сенсорные системы организма. Строение анализаторов. Зрительный, слуховой, двигательный, вкусовой, обонятельный, кожный, внутренний и вестибулярный анализаторы. Зрительный анализатор. Строение и функции глаза. Функции зрения. Понятие о рефракции, аккомодации, конвергенции. Острота зрения. Астигматизм. Нарушение цветового зрения. Бинокулярное зрение, его нарушение. Профилактика нарушений зрения у детей</p> | 0,5 | 0 | 0 |
|---|---|--|-----|---|---|

|   |   |   |      |   |   |
|---|---|---|------|---|---|
| 3 | 2 | <p>Строение коры головного мозга (КГМ). Методы изучения КГМ. Локализация функций в КГМ. Учение об условных реф-лексах. Условия и механизм их образова-ния. Отличие условных и безусловных рефлексов. Классификация рефлексов. Торможение условных рефлексов. Безус-ловное торможение и его особенности у школьников. Условное торможение. Виды условного торможения. Особенности ус-ловного торможения у детей. Выработка условного торможения – физиологическая основа воспитания. Условные рефлексы на время высшего порядка и на комплексные раздражители. Понятие о функциональной системе. Значение обратной афферентации. Нейрофизиологические механизмы восприятия и внимания. Эмоции, их моти-вация. Роль эмоций в воспитании и обуче-нии. Физиологические основы памяти. Краткосрочная и долговременная память. Понятие о доминанте, ее значение. Дина-мический стереотип и его роль в обучении и воспитании. Условные рефлексы на речевые раздражи-тели. Сигнальные системы действительно-сти. 12</p> <p>Возрастные особенности первой и второй сигнальных систем. Типы ВНД. Учет типов ВНД при</p> | 0,25 | 0 | 0 |
|---|---|---|------|---|---|

|   |   |  |      |   |   |
|---|---|--|------|---|---|
| 4 | 2 | <p>Железы внутренней секреции. Строение, физиология. Гормоны. Гипоталамо-гипофизарная система, ее роль в регуляции деятельности желез внутренней секреции. Роль желез внутренней секреции в формировании поведенческих реакций детей. Особенности эндокринной системы в период полового созревания. Строение и функции гипофиза щитовидной и зубной желез, надпочечников и поджелудочной железы. Половые железы. Их роль в процессе роста, развития организма. Стадии полового созревания, развитие вторичных половых признаков.</p> | 0,25 | 0 | 0 |
|---|---|--|------|---|---|

|   |   |  |     |   |   |
|---|---|--|-----|---|---|
| 5 | 3 | <p>Строение опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Строение и функции суставов. Изгибы позвоночника, их формирование. Мышечная система. Строение и функции мышц. Мышечная масса и сила мышц в различные возрастные периоды. Развитие двигательных навыков. Двигательный режим учащихся. Понятие о гиподинамии. Влияние физических упражнений на организм человека. Осанка. Нарушения осанки. Значение правильной осанки у школьников. Сколиоз, причины и профилактика. Плоскостопие. Соответствие размеров ученической мебели росту школьников. Анатомо-физиологическое обоснование правильной посадки за рабочим столом. Гигиенические требования к классной мебели. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе. Гигиенические требования к оборудованию школьных мастерских.</p> | 0,5 | 0 | 0 |
|---|---|--|-----|---|---|

|   |   |  |      |   |   |
|---|---|--|------|---|---|
| 6 | 3 | <p>Внутренняя среда организма: кровь, тканевая жидкость, лимфа. Функции крови. Свертывание крови. Группы крови. Малокровие и его профилактика у детей и под-ростков. Строение и работа сердца. Цикл сердечной деятельности. Большой и малый круги кровообращения. Регуляция работы сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности. Факторы, неблагоприятно действующие на сердце и сосуды. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний</p> | 0,25 | 0 | 0 |
| 7 | 3 | <p>Строение и функции органов дыхания. Придаточные пазухи носа, миндалины, аденоиды. Роль воздушной среды в сохранении работоспособности учащихся. Воздушная среда и здоровье. Гигиенические требования к микроклимату классных помещений. Естественная и искусственная принудительная вентиляция. Анатомия, физиология органов выделения. Профилактика заболеваний мочевыводящей системы.</p>   | 0,25 | 0 | 0 |

|       |   |   |     |   |   |
|-------|---|---|-----|---|---|
| 8     | 4 | Строение и функции органов пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Слюнные железы. Роль ферментов в пищеварении. Профилактика кариеса. Пищеварение в желудке. Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении. Всасывание и моторная функция кишечника. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков в школе. | 0,5 | 0 | 0 |
| 9     | 4 | Органы выделения. Конечные продукты обмена и их выведение из организма. Образование мочи и гигиена мочеполовых органов. Строение и функции кожи. Защитная функция кожи. Роль кожи в поддержании постоянной температуры тела. Выделительная и дыхательная функции кожи. Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание                         | 0,5 | 0 | 0 |
| Всего |   |   | 1   | 0 | 0 |

### 3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах |                                    |                                  |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|       |                      |                      | Всего               | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
|       |                      |                      |                     |                                    |                                  |



|       |   |  |     |   |   |
|-------|---|--|-----|---|---|
| 1     | 1 | Физическое развитие и биологический возраст  | 0,5 | 0 | 0 |
| 2     | 1 | Физическое развитие и биологический возраст  | 0,5 | 0 | 0 |
| 3     | 2 | Изучение рефлексов спинного мозга у человека. Оценка функционального состояния автономной нервной системы. Работоспособность, утомление и переутомление школьников | 0,5 | 0 | 0 |
| 4     | 2 | Изучение интегративных свойств нервной системы человека: исследование памяти, определение устойчивости, избирательности, распределения и переключения внимания     | 0,5 | 0 | 0 |
| 5     | 2 | Изучение интегративных свойств нервной системы человека: исследование памяти, определение устойчивости, избирательности, распределения и переключения внимания     | 0,5 | 0 | 0 |
| 6     | 2 | Гигиеническая оценка школьного расписания и принципы его составления.  | 0,5 | 0 | 0 |
| 7     | 3 | Гигиеническая оценка школьной мебели и правила рассаживания учащихся. Гигиеническая оценка состояния учебной комнаты   | 2   | 0 | 0 |
| 8     | 4 | Основной обмен и основы рационального питания  | 0,5 | 0 | 0 |
| 9     | 4 | Состояние здоровья детей и подростков  | 0,5 | 0 | 0 |
| Всего |   |  | 6   | 0 | 0 |

### 3.4 Лабораторные занятия

| № | № | Наименование занятий | Объем в акад. часах |
|---|---|----------------------|---------------------|
|---|---|----------------------|---------------------|

| п/п | раздела дисциплины |  | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
|-----|--------------------|--|-------|------------------------------------|----------------------------------|
|     |                    |  |       |                                    |                                  |

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература       |  |   |                            |
|--------------------------------|--|---|----------------------------|
|                                | Авторы, составители                              | Заглавие  | Издательство, год          |
| Л1.1                           | Сапин М. Р., Брыксина З. Г.                      | Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие для вузов по дисциплине "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" | Москва, 2007               |
| Л1.2                           | Ермолаев Ю. А.                                   | Возрастная физиология: учебное пособие для педагогических институтов по специальности 2106 "Биология"                         | Москва: Высшая школа, 1985 |
| Л1.3                           | Рохлов В. С., Сивоглазов В. И.                   | Практикум по анатомии и физиологии человека: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений           | Москва: Академия, 1999     |
| Л1.4                           | Солодков А. С., Сологуб Е. Б.                    | Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для вузов физической культуры                                     | Б. м.: Олимпия Пресс, 2005 |
| Л1.5                           | Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А.    | Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие для студентов педагогических институтов                             | Москва: Просвещение, 1990  |
| Л1.6                           | Обреимова Н.И., Петрухин А.С.                    | Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений   | , 2000                     |
| 6.2. Дополнительная литература |  |   |                            |
|                                | Авторы, составители                              | Заглавие  | Издательство, год          |
| Л2.1                           | Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. | Психофизиология ребенка. Психофизиологические основы детской валеологии: учебное пособие для вузов                            | Москва: Владос, 2000       |

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

|    |   |  |
|----|---|--|
| Э1 | 1. Российская педагогическая энциклопедия | <a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/">www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/</a> |
| Э2 | 2. Педагогическая библиотека              | <a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>  |

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Преподавание учебной дисциплины предусматривает использование не только традиционных форм обучения (чтение лекций, проведение групповых занятий), но и использование новых информационных и образовательных технологий.

Преподавателю рекомендуется максимально использовать те формы обучения, которые требуют активности и ответственности от студентов.

При подготовке лекционного материала необходимо использовать как тексты учебников, так и статьи из периодических изданий и зарубежных источников. Преподавание требует также активного использования возможностей Интернет-ресурсов, что позволяет значительно обогатить используемый материал, а также способствует развитию профессиональной компетентности студентов по использованию возможностей информационных систем в практической деятельности.

В ходе занятий необходимо использовать новые информационные технологии, в частности, использовать средства мультимедийных аудиторий. Лекционный материал должен сопровождаться использованием в ходе занятий средств повышения наглядности представляемых материалов (наглядных пособий, аудиовизуальных средств обучения).

Особое внимание необходимо уделять изучению понятийного аппарата дисциплины. Лекции должны быть ориентированы на систематизированное представление знаний, раскрытие сущности наиболее трудных для освоения учебных вопросов (материалов). При чтении лекции, по тематике которой будет проводиться практическое и семинарское занятие, следует заранее ознакомить студентов с выносимыми на них вопросами и заданиями.

Практические занятия должны проводиться в виде: группового обсуждения студентами проблем по предлагаемым темам в рамках определенного раздела изучаемой дисциплины; анализа, проведения, обработки и интерпретации результатов изучения различных информационных источников; обсуждения выполненных в ходе занятия работ (заданий).

При текущем контроле следует обращать внимание на повышение ин-формационной и коммуникативной культуры студента, сформированность его исследовательских навыков, способность

аргументировать свои позиции, развитие у него навыков ведения дискуссии.

Преподаватель в течение всего семестра должен оценивать активность студентов и качество выполнения ими всех заданий, помогать студентам, испытывающим определенные затруднения при изучении материалов учебной дисциплины, при помощи консультаций или специальных заданий.

Формой контроля работы по дисциплине является зачет с защитой реферата на выбранную тему. Бумажный вариант реферата и демонстрационная презентация к нему сдается преподавателю.

1. Подготовка и участие в семинаре по теме «Организм человека и его строение».

2. Подготовка к семинару по теме «Изучение интегративных свойств нервной системы человека: исследование памяти, определение устойчивости, избирательности, распределения и переключения внимания».

3. Подготовка к дискуссии, реферативному сообщению по теме «Гигиенические требования умственного труда младших школьников».

4. Подготовка и участие в семинаре «Изучение интегративных свойств нервной системы человека: исследование памяти, определение устойчивости, избирательности, распределения и переключения внимания».

5. Составление и защита презентаций по теме «Возрастная физиология и гигиена анализаторов».

6. Подготовка реферативного сообщения на тему «Опорно-двигательная система детей младшего школьного возраста».

7. Подготовка и участие в семинаре на тему: «Состояние здоровья детей и подростков». Здесь могут быть рассмотрены и представлены в виде презентаций (не менее 15 слайдов) следующие темы:

– влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему. Ребенок и алкоголь;

– курение как социальное зло;

– рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни;

– голодание как способ сохранения здоровья и долголетия;

– влияние наследственных факторов формирование здорового поколения и другие на усмотрение преподавателя.

Общий объем самостоятельной работы составляет 36 ч.

Самостоятельное изучение теоретического материала – 14 ч.

Подготовка рефератов, презентаций, докладов – 18 ч.

Входное и промежуточное тестирование – 4 ч.

Общие требования к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности <http://about.sfu-kras.ru/node/8127>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучаю-щихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации в зависимости от нозологии:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

|       |   |
|-------|---|
| 9.1.1 | ОС Windows 7, пакет прикладных программ Microsoft Office. |
|-------|---|

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 9.2.1 | Программой не предусмотрено. |
| 9.2.2 |                              |

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для преподавания дисциплины необходимо учебное помещение на 20–30 человек с презентационным оборудованием.