

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра медицинской биологии  
(МБ\_ИФББ)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра медицинской биологии  
(МБ\_ИФББ)

наименование кафедры

Е.И. Шишачкая

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И**  
**ГИГИЕНА**

Дисциплина Б1.В.09 Возрастная физиология и гигиена

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

450000 «ЯЗЫКОЗНАНИЕ И ЛИТЕРАТУРОВЕДЕНИЕ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

45.03.01 Филология

---

Программу  
составили

к.б.н., Доцент, Гершкорон Ф.А.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью преподавания дисциплины "Возрастная физиология и гигиена" является: ознакомление студентов с основами возрастной периодизации организма человека, физиологическими основами деятельности органов и систем организма в разные возрастные периоды, с принципами системной организации функций организма; формирование у студентов представления о механизмах регуляции физиологических функций, о взаимодействии регуляторных систем и механизмов, поддерживающих постоянство внутренней среды организма и обеспечивающих адекватную реакцию организма на изменения окружающей среды, о процессах высшей нервной деятельности; гигиенических основах умственной и физической деятельности, режима труда и отдыха, питания, гигиенических требованиях, предъявляемых к условиям реализации учебного процесса.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- изучение особенностей строения и функционирования основных физиологических систем организма человека в разные возрастные периоды;
- формирование представлений о регуляторных механизмах поддержания жизнедеятельности и обеспечения гомеостаза у человека в разные возрастные периоды;
- рассмотрение гигиенических основ жизнедеятельности человека.

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

<b>ПК-6: Готов к распространению и популяризации филологических знаний и воспитательной работе с обучающимися, к проведению профориентационных мероприятий с обучающимися</b>	
<b>ПК-6.1: Учитывает психолого-педагогические основы воспитательной работы с обучающимися в образовательном процессе, основы возрастной физиологии и гигиены</b>	
Уровень 1	Принципы возрастной периодизации организма человека
Уровень 2	Основы деятельности физиологических систем организма, механизмы регуляции функций
Уровень 3	Гигиенические нормативы и требования, формируемые с целью поддержания нормальной жизнедеятельности организма и для успешной реализации учебного процесса
Уровень 1	Анализировать, обобщать данные литературы о состоянии

	физиологических систем организма в разные возрастные периоды, о гигиенических основах жизнедеятельности человека
Уровень 2	Составлять отчеты о проведенной теоретической, практической работе
Уровень 3	Излагать, верно интерпретировать результаты проведенной теоретической, практической работы
Уровень 1	Простыми методами оценки состояния физиологических систем организма и процессов высшей нервной деятельности
Уровень 2	Методами оценки соответствия аудитории для учащихся гигиеническим требованиям, предъявляемым к устройству учебной аудитории, микроклимату в учебной аудитории
Уровень 3	Методами оценки соответствия состояния высших психических функций возрастному периоду развития организма

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

Физическая культура и спорт

Безопасность жизнедеятельности

Физическая культура и спорт

Методика преподавания русского языка и литературы в школе

Психология

Педагогическая практика

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

#### 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, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		3
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>2 (72)</b>	<b>2 (72)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</b>
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,5 (18)	0,5 (18)
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 (36)</b>	<b>1 (36)</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>		

### 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	Возрастная периодизация функций организма. Возрастные особенности физиологии регуляторных систем организма, процессов высшей нервной деятельности.	15	12	0	24	ПК-6.1
2	Гигиенические основы жизнедеятельности организма и обеспечения учебного процесса.	3	6	0	12	ПК-6.1
Всего		18	18	0	36	

#### 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	Процессы управления в живых системах. Физиология возбудимых тканей. Возрастные особенности.	1	0	0
2	1	Общая и частная физиология нервной системы. Физиология вегетативной нервной системы. Возрастные особенности.	3	0	0
3	1	Физиология анализаторов. Физиология высшей нервной деятельности. Возрастные особенности.	4	0	0
4	1	Физиология эндокринной системы. Возрастные особенности.	2	0	0
5	1	Физиология висцеральных систем организма (крови, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, половой). Возрастные особенности.	3	0	0
6	1	Физиология обмена веществ и энергии, теплового обмена и терморегуляции. Возрастные особенности.	2	0	0
7	2	Умственная и физическая работоспособность, физиологические основы утомления и восстановления, методы оценки. Возрастные особенности.	1	0	0
8	2	Гигиена питания. Основы рационального питания. Возрастные особенности.	1	0	0

9	2	Гигиенические требования, предъявляемые к учебной аудитории. Возрастные особенности.	1	0	0
Всего			18	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	Физиология центральной нервной системы. Рефлекторная деятельность.	2	0	0
2	1	Физиология вегетативной нервной системы.	2	0	0
3	1	Физиология зрительного анализатора.	2	0	0
4	1	Оценка высших психических функций.	4	0	0
5	1	Оценка физиологических резервов сердечно-сосудистой системы.	1	0	0
6	1	Обмен веществ и энергии. Основы рационального питания.	1	0	0
7	2	Оценка умственной и физической работоспособности.	2	0	0
8	2	Гигиенические требования, предъявляемые к мебели в учебной аудитории и рабочей позе учащихся.	2	0	0
9	2	Гигиенические требования, предъявляемые к освещенности, воздушному, температурному режиму в аудитории для учащихся.	2	0	0
Всего			18	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия



№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			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	Покровский В. М., Коротько Г. Ф.	Физиология человека: учебник для студентов медицинских вузов	Москва: Медицина, 2007
Л1.2	Данилова Н. Н., Крылова А. Л.	Физиология высшей нервной деятельности: учебник для студентов вузов	Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
Л1.3	Солодков А. С., Сологуб Е. Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва, 2018
Л1.4	Тюрикова Г.Н., Тюрикова Ю.Б.	Анатомия и возрастная физиология: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Федюкович Н. И., Гайнутдинов И. К.	Анатомия и физиология человека: учебник для учреждений среднего профессионального образования	Ростов-на-Дону: Феникс, 2016
Л2.2	Брин В. Б.	Физиология человека в схемах и таблицах	Москва: Лань, 2017
Л2.3	Сапин М.Р., Сивоглазов В.И.	Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студ. сред. педагог. учеб. заведений	, 2002

Л2.4	Чинкин А. С., Назаренко А. С.	Физиология человека: краткий курс лекций по регуляторным системам организма человека: краткий курс лекций по регуляторным системам организма человека	Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гершкорон Ф. А., Шошина И. И., Поэтова В. Т.	Физиология: лабораторный практикум	Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ], 2010
Л3.2	Гершкорон Ф. А.	Экологическая физиология: лабораторный практикум	Красноярск: СФУ, 2017
Л3.3	Кузьмичев С. А.	Анатомия и физиология человека: практикум	Тольятти: ТГУ, 2018

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

Э1	Физиология человека	<a href="https://bik.sfu-kras.ru/">https://bik.sfu-kras.ru/</a>
Э2	Атлас анатомии и физиологии человека	<a href="http://bremam.ru/uploads/catalog/Useful/Atlas_2.pdf">http://bremam.ru/uploads/catalog/Useful/Atlas_2.pdf</a>
Э3	Физиология человека. Конспект лекций	<a href="http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Шошина.pdf">http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Шошина.pdf</a>

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

Самостоятельное изучение теоретического материала включает разбор лекционного курса с использованием учебной и методической литературы, указанной в общем списке основной и дополнительной литературы по дисциплине.

Написание рефератов, объемом до 10 страниц, осуществляется по темам, предлагаемым преподавателем в начале семестра. Для выполнения работы рекомендуется литература, указанная в списке основной и дополнительной литературы по дисциплине. Также студент может осуществлять самостоятельный подбор учебной и научной литературы по теме реферата.

Решаются задачи и выполняются задания по темам: «Возбудимые ткани», «Кровь», «Кровообращение», «Дыхание», «Пищеварение», «Обмен веществ», «Тепловой обмен».

Сдача рефератов производится преподавателю в течение семестра. Во начале или в конце проведения практического занятия студент представляет доклад с презентацией по теме реферата.

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

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

9.1.1	В учебном процессе по данной дисциплине используется лицензионное программное обеспечение, необходимое для подготовки и демонстрации студентам презентаций к лекциям и практическим (и семинарским) занятиям (например, пакет Office от Microsoft).
-------	---

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

9.2.1	Для освоения дисциплины студентам необходим доступ к информационной справочной системе <a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>
-------	--

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

№ п/п	Наименование	Кол-во	Форма использования
	Необходимая оснащённость аудиторий		
1	Комплект раздаточных материалов		По числу студентов
	На практических занятиях		
2	Интерактивная доска	1	Демонстрация материалов лекций, учебных и научных видеоматериалов
	Или:		
2	Видеопроектор	1	Демонстрация материалов лекций, учебных и научных видеоматериалов
3	Ноутбук	1	Демонстрация материалов лекций, учебных и научных видеофильмов
4	Экран	1	Демонстрация материалов лекций, учебных и научных видеофильмов