

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.Б.14 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

**44.03.01 Педагогическое образование**

(код и наименование направления подготовки)

**Начальное образование**

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Год набора 2025

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.14 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 6 от «10» 01 2025г.

Декан строительно-технологического факультета

наименование факультета



подпись

И. В. Завьялова

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры БЭТБ

должность



подпись

Н. Н. Садыкова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР

личная подпись

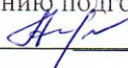


М. А. Зорина

расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

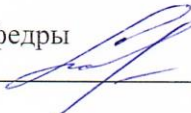
44.03.01 Педагогическое образование



Н. А. Гаврилова

Уполномоченный по качеству кафедры

личная подпись



М. А. Щебланова

расшифровка подписи

© Садыкова Н. Н., 2025

© Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины:

- формирование систематизированных знаний о возрастных морфофизиологических особенностях человеческого организма в области возрастной анатомии, физиологии и гигиены.

**Задачи:**

- изучение возрастных особенностей развивающегося организма, его взаимоотношений с окружающей средой;
- формирование знаний о закономерностях, лежащих в основе сохранения и укрепления здоровья детей и подростков с целью поддержания их высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности, а так же формирование культуры безопасного и ответственного поведения, обеспечения безопасных и комфортных условий труда на рабочем месте, в том числе с помощью средств гигиены;
- ознакомление студентов с вопросами, необходимыми для правильного понимания целого ряда аспектов возрастной психологии и педагогики, связанных с изучением физиологии нервной системы, высшей нервной деятельности, анализаторов, в процессе взаимодействия с участниками образовательного процесса.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.15 Основы медицинских знаний, Б1.Д.Б.18 Педагогика, Б1.Д.Б.19 Психология, Б1.Д.Б.20 Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями, Б1.Д.Б.21 Технология и организация воспитательных практик (классное руководство), Б1.Д.Б.23 Основы вожатской деятельности, Б1.Д.Б.30 Естественнонаучная картина мира, Б1.Д.Б.31 Методика преподавания предмета «Окружающий мир», Б1.Д.Б.32 Теория и технологии физического воспитания детей, Б1.Д.В.1 Педагогика начального образования, Б2.П.Б.П.1 Педагогическая практика, Б2.П.В.П.1 Преддипломная практика*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                                                                              | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                           | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | ОПК-3-В-3 Знает основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями | <b><u>Знать:</u></b><br>возрастные индивидуальные особенности школьников;<br><b><u>Уметь:</u></b><br>осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                 |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                      | <b>Владеть:</b><br>навыками обучения, воспитания и развития с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей младших школьников |

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

| Вид работы                                                                                                                                                                                                                                      | Трудоемкость, академических часов |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 семестр                         | всего        |
| <b>Общая трудоёмкость</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>108</b>                        | <b>108</b>   |
| <b>Контактная работа:</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>8,25</b>                       | <b>8,25</b>  |
| Лекции (Л)                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                 | 4            |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                                                                                                                                                                       | 4                                 | 4            |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)                                                                                                                                                                                                       | 0,25                              | 0,25         |
| <b>Самостоятельная работа:</b><br>- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);<br>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);<br>- подготовка к практическим занятиям. | <b>99,75</b>                      | <b>99,75</b> |
| <b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>                                                                                                                                                                        | <b>зачет</b>                      |              |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                                                    | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |                                                                                          | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |                                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Предмет, содержание и задачи курса «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» | 22               | 2                 | -  | -  | 20             |
| 2         | Общие закономерности роста и развития детей и подростков                                 | 22               | 2                 | -  | -  | 20             |
| 3         | Анатомо-физиологические особенности систем органов                                       | 32               | -                 | 2  | -  | 30             |
| 4         | Гигиенические основы здорового образа жизни                                              | 32               | -                 | 2  | -  | 30             |
|           | Итого:                                                                                   | 108              | 4                 | 4  | -  | 100            |
|           | Всего:                                                                                   | 108              | 4                 | 4  | -  | 100            |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### **№ 1 Предмет, содержание и задачи курса «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».**

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья как элементы системы педагогических наук. Предмет возрастной анатомии и физиологии. Значение анатомии и физиологии для психологии и педагогики, для образовательного процесса. Возрастная анатомия и физиология - научная основа школьной гигиены.

Предмет школьной гигиены. Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья обучающихся, для правильной организации образовательного процесса, трудового обучения, совершенствования физического развития и повышения работоспособности обучающихся.

Основные этапы развития анатомии, физиологии и гигиены. Роль знаний по анатомии, физиологии и гигиене в формировании диалектико-материалистического мировоззрения педагога.

### **№ 2 Общие закономерности роста и развития детей и подростков.**

Организм как единое целое. Единство организма и среды. Роль нервной системы и желез внутренней секреции в обеспечении целостности организма. Нейрогуморальная регуляция функций организма. Гомеостаз и определяющие его факторы. Биологическая надежность и принципы ее обеспечения.

Периоды развития организма. Гетерохронность, непрерывность и гармоничность развития. Основные возрастно-половые закономерности физического развития. Физическое развитие - важный показатель состояния здоровья и социального благополучия. Состояния физического развития школьников и методы его определения. Пропорции тела и их изменения на различных этапах онтогенеза. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков.

### **№ 3 Анатомо-физиологические особенности систем органов.**

Особенности анатомического строения и физиологические функции систем органов: опорно-двигательной, крови, дыхательной и др. Обмен веществ и превращения энергии.

### **№ 4 Гигиенические основы здорового образа жизни.**

Гигиена отдельных органов и систем, организация физических упражнений, сущность и принципы закаливания. Гигиена питания детей и подростков. Гигиенические основы возникновения потенциальной опасности и меры по её предупреждению. Методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

## 4.3 Практические занятия (семинары)

| № занятия | № раздела | Тема                                                         | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 2         | Методы оценки типа телосложения (конституции тела).          | 2            |
| 2         | 4         | Гигиенические методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | 2            |
|           |           | Итого:                                                       | 4            |

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

- Варич, Л.А. Возрастная анатомия и физиология / Л.А. Варич, Н.Г. Блинова. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 168 с. - ISBN 978-5-8353-1283-2; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232821>;

### **5.2 Дополнительная литература**

- Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. - 2-е изд., стер. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 400 с. : ил.,табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01629-6; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57604>;

- Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] : учеб. пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина.- 4-е изд., пераб. и дополненное. - Москва: Академия, 2005. - 432с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 5-7695-2199-6.

### **5.3 Периодические издания**

- Генетика: журнал. - Москва: Российская академия наук, 2014;
- Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2014.

### **5.4 Интернет-ресурсы**

- Биология человека. База знаний по биологии человека. – Режим доступа: <http://obi.img.ras.ru/>;
- Федеральный портал по Естественно-научный образовательный портал (физика, химия, биология, математика). – Режим доступа: <http://www.en.edu.ru/>;
- «Открытое образование». – Режим доступа: <https://openedu.ru/>.

### **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- Операционная система Linux RED OS MUROM 7.3.1
- Офисные приложения LibreOffice
- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»
- Яндекс-браузер
- БД «Консультант Плюс» – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- Национальная исследовательская компьютерная сеть России. – Режим доступа – <https://niks.su/>
- Ресурсы Национального открытого университета. – Режим доступа: <https://www.intuit.ru/search>
- Федеральный образовательный портал. – Режим доступа – <http://www.edu.ru>
- Большая российская энциклопедия. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/>.

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью, аудиторной доской и техническими средствами обучения (стационарный или переносной проекционный экран, ноутбук переносной, мультимедиа - проектор), служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения практических занятий используется специализированная лаборатория, оснащенная следующим оборудованием: специализированная мебель, аудиторная доска, переносной проектор и проекционный экран, переносной ноутбук, микроскопы, модели, макеты, комплект постоянных препаратов. Перечень оборудования, используемого при проведении практических занятий, определяется тематикой занятия.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (компьютерный класс) оснащена специализированной мебелью, аудиторной доской, техническими средствами обучения (стационарный проекционный экран, мультимедиа – проектор, компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ и филиала).

Помещение для самостоятельной работы оснащено специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ и филиала.