

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности (БГТИ)

## **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

*Очная*

Год набора 2026

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 № 8 от «23» марта 2026 г.

Декан строительно-технологического факультета

*наименование факультета*



И. В. Завьялова

*расшифровка подписи*

Исполнители:

старший преподаватель

*должность*



Е. А. Душкина

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР

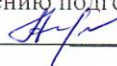
*личная подпись*



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*

© Душкина Е.А., 2026  
© Бузулукский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2026

## 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: *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>Знать:</b> возрастные индивидуальные особенности школьников; <b>Уметь:</b> осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; <b>Владеть:</b> 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>34,25</b>	<b>34,25</b>
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям.	<b>73,75</b>	<b>73,75</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»	18	2	2	-	14
2	Общие закономерности роста и развития детей и подростков	28	4	4	-	20
3	Анатомо-физиологические особенности систем органов	32	6	6	-	20
4	Гигиенические основы здорового образа жизни	30	6	4	-	20
	Итого:	108	18	16	-	74
	Всего:	108	18	16	-	74

### 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	1	Организм как единое целое.	2
2	2	Методы оценки типа телосложения (конституции тела).	4
3	3	Кровь – внутренняя среда организма. Физиология кровообращения и лимфообращения.	2
4	3	Дыхание его функции, этапы газообмена.	2
5	3	Обмен веществ.	2
6	4	Гигиенические методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	4
		Итого:	16

## **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/>;
- Открытый онлайн-курс «Введение в физиологию» - Режим доступа: <https://openedu.ru/course/spbu/INTROP/>.

### 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.