

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья



Директор Бийского филиала
им. В.М. Шукшина АлтГПУ
И.В. Гаврутенко
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.03.01 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ
И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Иностранный язык (Английский язык)
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Составитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

М.Ю. Гаврюшкина

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании кафедры физической культуры и здоровья
(протокол от «05» марта 2026 г. №5)

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'А. Першина', written over a horizontal line.

.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование целостного научного представления об организме ребенка как о многоуровневой динамичной биосоциальной системе, развивающейся в тесной взаимосвязи с внешней средой.

Задачи дисциплины:

1. Формирование представлений о закономерностях роста и развития детского организма.
2. Изучение строения и возрастных особенностей функционирования сенсорных, моторных и висцеральных систем организма детей и подростков.
3. Формирование представлений о регуляторных системах организма, развитии нервной системы и желез внутренней секреции, о возрастных аспектах репродуктивной функции человека.
4. Изучение анатомо-физиологических особенностей мозга и психофизиологических аспектов поведения ребенка в разные возрастные периоды
5. Формирование представлений о типологических и индивидуальных особенностях соматической конституции и высшей нервной деятельности детей.
6. Освоение основных гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса и режима дня.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к здоровьесберегающему модулю и входит в состав обязательной части дисциплин.

Для освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения курсов «Основы медицинских знаний», «Психология», «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности» и прохождения педагогической практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1 – определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2 – владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		2
Аудиторные занятия (всего)	8	8
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	64	64
В том числе:		
Подготовка к тестированию	20	20
Подготовка к собеседованию	28	28
Подготовка к практическим занятиям	16	16
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет
Общая трудоемкость	72	72
часы	2	2
зачетные единицы		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержанием дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1.	Общие принципы строения и функционирования организма как целостной биологической системы	
	Раздел 1. Общие вопросы возрастной анатомии и физиологии	- Закономерности роста и развития детского организма. (Л) Содержание: Предмет и задачи возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Понятие роста и развития. Понятие о «скачке роста». Возрастная периодизация. Закономерности онтогенетического развития. Сensitive (критические) и спокойные периоды развития. Понятие календарного и биологического возраста. Критерии оценки биологического возраста на различных этапах онтогенеза. Акселерация и ретардация развития. - Строение тела человека. Развитие опорно-двигательного аппарата. (Самостоятельное изучение) Содержание: Гистология и цитология. Клетки: строение, химический состав и функции. Химический состав клетки: органические и неорганические вещества. Функции клетки. Раздражимость клетки. Ткани, органы, системы и аппараты органов. Виды эпителиальной ткани. Морфологическая и функциональная характеристика разновидностей эпителиальной ткани. Виды мышечной ткани, их морфологическая и функциональная характеристика. Соединительная ткань: виды, особенности строения и функции. Кровь как разновидность соединительной ткани. Общая характеристика аппарата опоры и движения. Строение костей. Особенности химического состава костей детей. Роль питания в формировании костной ткани. Классификация и соединения костей скелета. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Строение скелетных мышц, их классификация, свойства. Особенности формирования скелетных мышц в онтогенезе.
	Раздел 2. Регуляторные системы организма	- Физиология нервной системы. (1/2Л) Содержание: Гомеостаз и регуляция функций в организме. Значение нервной системы. Общий план строения нервной системы. Основные свойства и функции элементов нервной системы. Функциональное значение отделов нервной системы. Вегетативная нервная система, ее возрастные особенности. - Рефлекторная деятельность организма. ВНД человека. (1/2Л). Содержание: Рефлекс как основная форма деятельности нервной системы. Принципы рефлекторной деятельности. Возбуждение и торможение – активные процессы живых тканей. Безусловные и условные рефлексы. Условия и механизм образования условных рефлексов. Виды безусловного и условного торможения условных рефлексов. Динамические стереотипы. Типы ВНД, их значение в процессе научения детей. - Физиологические основы нервной деятельности. (Самостоятельное изучение) Содержание: Общий план строения нервной системы. Клетки нервной ткани. Строение, функции и классификация нейронов. Нервы и нервные волокна. Основные свойства нервной ткани (возбудимость, проводимость, лабильность). Строение, функции и возрастные особенности спинного мозга. Строение, функции и возрастные особенности головного мозга. Рефлекс. Условные и безусловные рефлексы. Рефлекторная дуга. Механизм передачи возбуждения, понятие о синапсах. Основные формы торможения в нервной системе. Типы высшей нервной деятельности. - Эндокринная система человека. (Самостоятельное изучение) Содержание: Гормоны (функции, механизм действия, регуляция

		секреции гормонов). Понятие об эндокринной системе. Классификация, строение, и функции желез внутренней секреции. Гипо- и гиперфункция желез внутренней секреции.
	<i>Раздел 3. Моторные, сенсорные и висцеральные функции организма</i>	- Развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем на разных возрастных этапах. (<i>Самостоятельное изучение</i>) <i>Содержание:</i> Общий план строения и значение сердечно-сосудистой системы. Развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие «дыхание». Строение и возрастные особенности дыхательной системы. Возрастные анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы. Особенности всасывания у детей. - Анатомия, физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем. (Пр.) <i>Содержание:</i> Значение сердечно-сосудистой системы. Сердце, его строение, возрастные особенности. Проводящая система сердца. Сердечный цикл. Большой и малый круги кровообращения. Нервная и гуморальная регуляция деятельности сердца. Строение сосудов (вены, артерии, капилляры). Причины движения крови по сосудам. Кровяное давление, частота сердечных сокращений и их возрастные особенности. Понятие о группах крови и резус-факторе. Понятие дыхания. Возрастные особенности органов дыхания. Дыхательные движения. Частота, глубина, ритм и типы дыхания. Нервная и гуморальная регуляция дыхания. - Обмен веществ и энергии. Питание. Терморегуляция. (Пр.) <i>Содержание:</i> Значение пищеварения. Обмен белков. Обмен жиров. Обмен углеводов. Обмен воды. Обмен минеральных солей. Превращение энергии в общий обмен веществ. Обмен веществ при физическом и умственном труде. Питание. Пищевые вещества. Нормы питания. Нормы и режим питания детей. Сбалансированное питание. Терморегуляция. Особенности терморегуляции у детей. - Анатомия, физиология и гигиена мочеполового аппарата. (<i>Самостоятельное изучение</i>) <i>Содержание:</i> Значение мочевыделительной системы. Строение и функции почек, мочеточников, мочевого пузыря. Возрастные особенности органов мочевой системы. Механизм образования и выведения мочи. Физические и химические свойства мочи. Репродуктивные особенности женского и мужского организма. Половое развитие. Структурные и функциональные перестройки при половом созревании. Репродуктивное здоровье: гигиена, планирование рождаемости, профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Оплодотворение, развитие зародыша. Половые клетки. Сперматогенез. Овогенез. - Методы оценки физического развития. (<i>Самостоятельное изучение</i>) <i>Содержание:</i> Основные закономерности роста и развития. Определение понятия «физическое развитие». Показатели физического развития. Типы конституции. Понятие здоровья. Физическое развитие как ведущий показатель здоровья. Группы физического развития. Группы здоровья. Возрастные и половые особенности здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Адаптация как показатель здоровья. Адаптация к различным факторам внешней среды. Двигательный режим и вред гиподинамии. Осанка. Виды осанки. Причины и профилактика нарушений. Плоскостопие, причины и профилактика. - Анатомия, физиология и гигиена анализаторов. (<i>Самостоятельное изучение</i>) <i>Содержание:</i> Классификация анализаторов, их строение и функции. Строение и функции зрительного анализатора. Нарушения зрения. Строение и функции слухового анализатора. Строение и функции вкусового анализатора. Строение и функции обонятельного анализа-

		тора. Анализатор кожной чувствительности.
2.	Школьная зрелость. Гигиена	
	Раздел 4. Школьная зрелость. Гигиена	- Гигиеническая оценка школьных учебных помещений и оборудования. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса. (Самостоятельное изучение) <i>Содержание:</i> Гигиенические требования к основным параметрам классной комнаты. Гигиенические требования к школьной мебели и ее размещению. Физиологическое обоснование правильной посадки учащихся. Воздушно-тепловой режим общеобразовательных учреждений. Гигиенические требования к световому режиму в общеобразовательных учреждениях. Гигиенические требования к спортивным залам. Понятие о биоритмах, их роль в процессе обучения и воспитания. Гигиеническая организация режима дня учащихся с учетом возрастных особенностей, гигиенические требования к приготовлению домашних заданий и к составлению расписания. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в дошкольных учреждениях. Профилактика нарушений осанки и зрения обучающихся на уроках. Изучение СанПиНа.

5.2. Содержание дисциплины с указанием отведенного количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Практ. подг.	СРС	ИФО в том числе	Всего
1	Общие вопросы возрастной анатомии и физиологии	2	-	-	6	-	8
2	Регуляторные системы организма	2	-	-	20	-	22
3	Моторные, сенсорные и висцеральные функции организма	-	4	4	28	Технология критического мышления – 4 ч.	32
4	Школьная зрелость. Гигиена	-	-	-	10	-	10
	Всего:	4	4	4	64	4	72

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. - 398 с. - ISBN 978-5-379-02027-9. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65272.html>.

2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93803.htm>

б) дополнительная литература:

3. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]: учебное пособие для вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 432 с.: цв. ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - 3 000 экз.. - ISBN 978-5-7695-4510-8.

4. Атлас анатомии человека [Текст]: учебное пособие для средних медицинских учебных заведений / Р. П. Самусев, В. Я. Липченко. - М.: ОНИКС 21 век: Мир и образование, 2005. - 704 с.: ил. - ISBN 5-329-01312-7.

5. *Безруких, М.М.* Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст]: учеб. пособие для педвузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2007 (2008). – 416 с. – ISBN 978-5-7695-3742-4 (ISBN 978-5-7695-4782-9).

6. *Возрастная анатомия человека : учебное пособие / Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина.* — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21795.html>

7. *Возрастная физиология [Текст]: учебник для вузов: в 2-х ч. / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина.* - М.: ВЛАДОС, 2004. - (Учебник для вузов). Ч. 1. - М., 2004. - 304 с. - Библиогр.: с. 297. - ISBN 5-691-01172-3

8. *Воловоденко, А. С.* Возрастная анатомия и физиология человека : учебное пособие / А. С. Воловоденко ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск : ОмГПУ, 2014. - 119 с. : ил., табл. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4134/read.php>

9. *Назарова, Е.Н.* Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М. : Академия, 2008. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - 3 000 экз.. - ISBN 978-5-7695-4644-0

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- <http://dic.academic.ru> – Словари и энциклопедии онлайн;
- <http://www.med39.ru/catalog.php?param=17> – Медицинский портал;
- <http://www.medliter.ru/> - электронные медицинские книги;
- <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11816/2014118.pdf?sequence=1> Возрастная анатомия и физиология (Курс лекций);
- http://tv-medic.com/preview/1148/fiziologija_golovnogho_mozga - Ценная подборка видеороликов по медицине и физиологии
- www.virtulab.net/index.php?option=com_content&view=article&catid=43%3A8&... Интерактивная "виртуальная лаборатория" для изучения мозга по муляжам
- <http://www.eurolab.ua/anatomy> - Медицинский портал (Анатомия человека – Строение органов человека от А до Я);
- <http://www.anatomus.ru> – Анатомия человека в иллюстрациях.

г) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014 . – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Ауд. 315 Компьютерный класс Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование Перечень лицензионного программного обеспечения. ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам:	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, K-Lite	
Ауд. 317 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 318 Аудитория междисциплинарного проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 319 Лаборатория «Онлайн – образования» Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar <i>Мобильный компьютерный класс DEPO VIP 1530</i> <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Open Office 4	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 320 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar</i> Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4, FileZilla	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 321 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мультимедиакомплект, ноутбук, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>мобильный компьютерный класса RAYbook - 16шт ОС Windows 10PRO PQR OEM</i> Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 322 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 343	Российская Федерация,

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование	659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 414 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar</i> Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4, FileZilla	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 416 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: телевизор LG, ноутбук наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> <i>Интерактивный стол IRBIS ПО Microsoft Win 10 Professional</i> Антивирус Касперского СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, Foxit Reader, Google Chrome, Far Manager, Open Office 4	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 335 Читальный зал аудитория для самостоятельной работы Специализированная мебель. Технические средства обучения: моноблоки, многофункциональное устройство «Pantum», специализированное рабочее место «ЭлНот300»: ноутбук с программным обеспечением для незрячих и слабовидящих людей (программа экранного доступа для незрячих и слабовидящих, экранный увеличитель и программа для создания, хранения и управления текстовыми и голосовыми заметками). Voco Professional: гарнитураJabra с Windows- приложением для преобразования речи в текст, читающая машина Eye-Pal Vision? Электронный ручной видео-увеличитель Rudy. Специальное устройство для чтения «говорящих книг» (тифлофлешплеер) «Victor Reader Stream» Специализированное программное обеспечение для создания цифровых гворящих книг в формате DAISY «Easy Converter» <i>Перечень лицензионного программного обеспечения.</i> Автоматизированная библиотечная информационная система «Ирбис» Антивирус Касперского Консультант Плюс	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план его проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Найти и отобрать наиболее яркие примеры с целью более глубокого и аргументированного обоснования тех или иных теоретических положений и выводов. Определить средства матери-

ально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции. Уточнить план проведения практического занятия по теме лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать студентам краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть ее практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать ее тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание учебных вопросов, акцентировать внимание студентов на основных категориях, явлениях и процессах, особенностях их протекания. Раскрывать сущность и содержание различных точек зрения и научных подходов к объяснению тех или иных явлений и процессов.

Следует аргументировано обосновать собственную позицию по спорным теоретическим вопросам. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы и самому давать на них ответ. Это способствует активизации мыслительной деятельности студентов, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, ее содержанию. Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчеркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы, особо выделяя категорийный аппарат, а также характерные признаки и особенности проявления различных процессов. В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке обучающихся к нему. Определить место и время консультации обучающимся, пожелавшим выступить на практическом занятии с докладами и рефератами.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме практического занятия. В журналах учитывать посещаемость занятий студентами и оценивать их выступления в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов и рефератов по актуальным вопросам обсуждаемой темы. В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы семинарского занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим, а также предложить выступить тем студентам, которые по тем или иным причинам пропустили лекционное занятие или проявляют пассивность. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого студента и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного практического занятия. Ответить на вопросы обучающихся. Назвать тему очередного занятия.

Используются приемы создания проблемных ситуаций, а также многие позиции открытого представления знаний: информация о знаниях сообщается в неполном виде, оставляя возможность для дополнения знаниями, значениями, смыслом и опытом студентов и т.д. Происходит дополнение научных смыслов (вводная информация преподавателя) обыденными значениями этих смыслов, существующими в представлениях студентов.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза, материально-технической базой кафедры, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических поло-

жений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемого с реальной жизнью, практикой. В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы практического занятия. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения, доску и мел. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю. После подведения итогов семинара устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» входит в состав соответствующей программы учебной дисциплины основной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование (квалификация «бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в Бийском филиале им. В.М. Шукшина АлтГПУ.

Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в соответствии с учебным планом 44.03.01 Педагогическое образование (квалификация «бакалавр»).

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции, этапы	Индикаторы	Оценочные средства
УК-7 I этап	<i>В рамках данной определяет</i> личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <i>В рамках данной дисциплины владеет</i> технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Собеседование Практико-ориентированные задания Тестирование

Оценочные средства компетенции УК-7

Тестирование

(типовое контрольное задание на этапе формирования)

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются. Тесты могут быть следующего вида: тестовое задание закрытой формы, тестовое задание открытой формы, тестовые задания на установление правильной последовательности, тестовые задания на установление соответствия.

Примерная типология тестовых заданий для оценивания компетенции

Задание 1 (выберите один вариант ответа)

Наука, изучающая функции организма и его органов, называется ...

Варианты ответов:

1) физиологией

2) анатомией

3) гистологией

4) морфологией

Задание 2 (выберите один вариант ответа)

Индивидуальное развитие организма называют ...

Варианты ответов:

1) онтогенезом

2) филогенезом

3) системогенезом

4) антропогенезом

Задание 3 (выберите один вариант ответа)

Неодновременное созревание различных органов и систем называют ...

Варианты ответов:

1) гетерохронностью

2) надежностью

3) гомеостазом

4) гармоничностью

Задание 4 (выберите один вариант ответа)

Готовность ребенка к обучению в школе определяют ...

Варианты ответов:

1) по уровню психического и физического развития, координационным способностям

2) только по уровню психического развития

3) только по уровню физического развития

4) только по координационным способностям

Задание 5 (выберите один вариант ответа)

Нервная регуляция функций осуществляется с помощью ...

Варианты ответов:

1) электрических импульсов

2) механических раздражений

3) гормонов

4) метаболитов

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100 %	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86 %	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74 %	Пороговый уровень

Практико-ориентированные задания

(типовое контрольное задание на этапе формирования)

Оценочное средство в виде комплексного учета качества решения практико-ориентированных заданий студентом на занятиях осуществляется следующим образом: студент должен показать высокий уровень владения материалом, четко соблюдать последовательность выполнения заданий, продемонстрировать способность к доказательности и аргументированности ответов по теме и своей точки зрения, выявлять причинно-следственные связи между объектами и явлениями, формулировать выводы и объяснять результаты работы, привлекая дополнительную информацию, участвовать в дискуссии.

В данном оценочном средстве учитывается вся активная работа студента по выполнению данных заданий на практических занятиях.

Примерная типология практико-ориентированных заданий для оценивания компетенции:

Задание 1. Определите дыхательный объем, резервный объем вдоха и выдоха, жизненную емкость легких. Запишите полученные результаты эксперимента в таблицу, сделайте анализ результатов и выводы.

Задание 2. Определите кардиореспираторный резерв собственного организма по Штанге (модификация).

Задание 3. Определите реакцию сердечнососудистой системы организма на дозированную физическую нагрузку по индексу Руффье.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Баллы
Умеет интегрировать знания различных тем дисциплины, аргументировать собственную точку зрения, создает интеллектуальным путем новое знание, не данное в готовом виде. Знает теоретический и практический материал дисциплины	Повышенный уровень 87-100 %

плины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом и с обоснованием каждого действия.	
Умеет синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной ситуационной задачи, правильно действует в соответствии с алгоритмом, но испытывает затруднения с обоснованием действия.	Базовый уровень 75-87 %
Знает фактический материал (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умеет правильно использовать специальные термины и понятия, узнает объекты изучения в рамках определенной дисциплины. Правильно оценивает характер ситуации, но нарушает последовательность действий при реализации ситуации, затрудняется в аргументации	Пороговый уровень 60-75 %

Итоговая оценка за данное типового контрольного задания подсчитывается следующим образом: $Rs. = 100 * (N1 * R1) / 100 * N$, где N – количество заданий, которых необходимо выполнить; N1 - общее количество заданий сданных студентом, 100 – максимальной количество баллов которое студент может получить за каждое задание, R1 – средний балл полученный студентом за все выполненные им задания.

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–87% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–75 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Собеседование (вопросы к зачету) ***(типичное контрольное задание на этапе формирования)***

Форма периодической отчетности студента, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Зачеты служат формой проверки усвоения учебного материала, практических занятий. Оценка, выставляемая за зачет качественного типа (по шкале наименований «зачтено»/«не зачтено»).

1. Возрастная периодизация. Сенситивные (критические) и спокойные периоды, их особенности. Понятие календарного и биологического возраста.
2. Основные закономерности онтогенеза, их суть.
3. Понятие о росте и развитии детского организма. Признаки и причины акселерации и ретардации организма.
4. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения.
5. Осанка, закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.
6. Значение опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие, его виды, формирование свода стопы в онтогенезе. Причины и профилактика плоскостопия.
7. Гомеостаз и регуляция функций в организме.
8. Общий принцип строения нервной системы, ее значение для организма.
9. Рефлекс как основная форма нервной деятельности. Рефлекторная дуга. Принцип обратной связи.
10. Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе и их взаимодействие. Иррадиация, концентрация, индукция и их особенности у детей.
11. Функциональное значение отделов нервной системы.
12. Основные свойства и функции нервной системы.
13. Вегетативная нервная система, ее строение и функции.
14. Условия и механизм образования условного рефлекса.
15. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Биологическая роль условных рефлексов. Классификация условных рефлексов. Возрастные особенности условных рефлексов.
16. Физиологические основы внимания, качества внимания, развитие внимания.

17. Память, ее значение и возрастные особенности. Тренировка памяти, внимания.
18. Условное и безусловное торможение, их виды, характеристика.
19. Строение сердца. Проводящая система сердца. Сердечный цикл.
20. Динамический стереотип, его физиологический механизм и возрастные особенности. Значение динамического стереотипа в обучении и воспитании.
21. Температура тела и изометрия. Терморегуляция.
22. Общая схема кровообращения.
23. Функциональная асимметрия мозга, ее значение и формирование в онтогенезе.
24. Понятие о группах крови и резус-факторе. Переливание крови. Свертывание крови.
25. Павловская квалификация типов высшей нервной деятельности и физиологическая основа этой классификации.
26. Причины движения крови по сосудам. Кровяное давление, его возрастные особенности.
27. Общая характеристика желез внутренней секреции. Гормоны, их значение для организма.
28. Значение и общий план строения пищеварительной системы.
29. Зрительный анализатор, строение глаза. Профилактика близорукости у детей.
30. Слуховой анализатор. Профилактика нарушений слуха у детей.
31. Пищеварение в ротовой полости и желудке.
32. Всасывание и моторная функция кишечника.
33. Строение и возрастные особенности дыхательной системы.
34. Значение мочевыделительной системы. Строение и функции почек.
35. Обмен белков, жиров, углеводов, изменения с возрастом.
36. Комплексная оценка готовности детей к систематическому обучению.
37. Этапы адаптации ребенка к обучению в школе.
38. Гигиенические требования к составлению расписания.
39. Гигиенические требования к основным параметрам классной комнаты и размещению мебели.
40. Гигиенические требования к воздушно-тепловому и световому режиму классной комнаты.
41. Щитовидная железа, надпочечники: возрастные особенности функционирования.
42. Гипофиз, эпифиз: возрастные особенности функционирования.
43. Половые клетки. Сперматогенез и овогенез.
44. Функции речи. Центры речи. Этапы развития речи.
45. Биологические ритмы организма и их виды. Понятие биоритмологической индивидуальности.

Критерии оценки ответов на зачете

Итоговой формой контроля по дисциплине является зачет. Вопросы предполагают контроль общих методических знаний и умений, способность студентов проиллюстрировать их примерами, индивидуальными материалами, составленными студентами в течение курса. И подготовке к зачету студент имеет право воспользоваться лекционными материалами, методическими разработками, основной и дополнительной литературой. Зачет предполагает переосмысление изученного материала, методическую рефлексию. Оценивается ответ по следующим параметрам:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

Критерии	Баллы
Студент продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Повышенный уровень 87-100 %

Студент продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; продемонстрировал знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; правильно сформулировал определения; продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; сделал выводы по излагаемому материалу.	Базовый уровень 75-87 %
Студент продемонстрировал общее знание изучаемого материала; показал общее владение понятийным аппаратом дисциплины; смог построить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; знает основную рекомендуемую программой учебную литературу.	Пороговый уровень 60-75 %

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, понятийного диктанта, доклада-презентации, учета активности на практических и лабораторных занятиях, включающих в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы и пр. Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к зачету проводится по окончании изучения дисциплины. До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины и других факторов.

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.