

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Колин Андрей Андреевич  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 28.03.2023 10:48:47  
 Уникальный программный ключ:  
 f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
 СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

**ПРИНЯТО**  
 На заседании Учёного совета  
 ФГБОУ ВО Приморская ГСХА  
 Протокол № 8  
 от 26.12.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Ректор ФГБОУ ВО Приморская ГСХА  
 \_\_\_\_\_ А.Э. Колин  
 «26» декабря 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА**

**Уровень основной профессиональной образовательной программы** бакалавриат

**Направление подготовки**

**44.03.01 Педагогическое образование**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профиль) для всех направленностей (профилей) подготовки**

**Форма обучения** очная, заочная

**Статус дисциплины (модуля)** обязательная часть - Б1.О.20

**Курс** 1 очн. / 1 заочн. **Семестр** 2

**Учебный план набора** 2023 года и последующих лет

**Распределение рабочего времени:**

**Распределение по семестрам**

Семестр	Учебные занятия (час.)							Контроль	Форма итоговой аттестации и (зач., зач.с оценкой, экз.)
	Общий объем	Контактная работа				Самостоятельная работа (СР)			
		Всего	Лекции	Лр	Пз	КП (КР)	Другие виды		
2 очное	108	54	18		36		54		Зачет
1 курс заочное	108	10	4		6		94	4	зачет
<b>Итого</b>	<b>108/108</b>	<b>54/10</b>	<b>18/4</b>		<b>36/6</b>		<b>54/94</b>	<b>-/4</b>	<b>зачет</b>

Общая трудоёмкость в соответствии с учебным планом в зачётных единицах 3 ЗЕТ

## Лист согласований

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

Разработчик:

к.б.н., доцент, доцент ИСиАТ

(должность)

(подпись)

Репш Н.В.

(Ф.И.О.)

## 1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

**Цель:** Целью дисциплины «Возрастная физиология и гигиена человека» является изучение закономерностей развития ребенка, специфики строения и функционирования физиологических систем на разных этапах онтогенеза.

### Задачи:

1. Изучить основные концепции возрастной анатомии и физиологии;
2. Изучить особенности развития физиологических функций, регуляции жизнедеятельности организма и механизмов его приспособления к внешней среде (в том числе к обучению) на разных этапах онтогенеза;
3. Овладеть навыками использования знаний об индивидуальных особенностях высшей нервной деятельности в организации процесса обучения;
4. Изучить санитарные нормы и требования, предъявляемые к организации школьного труда.

**2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:** обязательная часть, предметный модуль биология Б1.О.20

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

Компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины (модуля):

Тип компетенции	Формулировка компетенции	Номер индикатора достижения цели	Формулировка индикатора достижения цели
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор 2	УК-7.2. Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности. Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
ОПК-6	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Индикатор 1	ОПК-6.1. Знает: законы личностного развития, возрастную периодизацию и кризисы развития ребенка; гендерные особенности развития личности. Умеет: анализировать психолого-педагогические основы игровой и учебной деятельности для индивидуализации образования.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

**Знать:** средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности;

- законы личностного развития, возрастную периодизацию и кризисы развития ребенка; гендерные особенности развития личности.

**Уметь:** анализировать психолого-педагогические основы игровой и учебной деятельности для индивидуализации образования;

- применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Вид учебной работы	Семестр	Всего часов
	2	
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	18	18
Занятия семинарского типа, в т.ч.:		
Семинары (С)		
Практические занятия (ПЗ)	36	36
Практикумы (П)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Коллоквиумы (К)		
<i>Другие виды контактной работы</i>		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
В том числе:		
Курсовой проект (работа) (КП, КР)		
Расчетно-графические работы (РГР)		
Реферат (Р)	20	20
Подготовка к коллоквиуму		
Подготовка конспекта		
Контроль		
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачёт с оценкой, экзамен)	Зачет	Зачет
Общая трудоёмкость час	108	108
зач. ед.	3	3

## 5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1 Содержание разделов дисциплины (модулей)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1.	Предмет и содержание курса.	<p>1. Предмет и содержание курса. Краткая история развития. Возрастные периодизации. Понятие анатомии, физиологии и гигиены, задачи дисциплины. История развития анатомии и физиологии, возникновение возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Сравнительная характеристика физиологической и педагогической периодизаций.</p> <p>2. Общие закономерности роста и развития. Понятие об акселерации и ретардации. Групповая и эпохальная акселерация. Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития детей и подростков.</p>
2.	Анатомия, физиология и гигиена человека.	<p>1. Анатомия и физиология нервной системы. Строение нервной ткани. Классификация нейронов. Рефлекс, рефлекторная дуга. Общий план строения нервной системы. Возрастные особенности развития нервной системы.</p> <p>2. Высшая нервная деятельность. Понятие о высшей нервной деятельности. Высшие психические функции. Типы высшей нервной деятельности. Возрастные особенности высшей нервной деятельности.</p> <p>3. Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем. Строение и функционирование сенсорных систем. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Вестибулярная сенсорная система. Возрастные особенности сенсорных систем.</p> <p>4. Анатомия и физиология желез внутренней секреции. Половое развитие. Сравнительная характеристика желез внешней и внутренней секреции. Строение и функции желез внутренней секреции. Строение и функции половой системы. Возрастные особенности развития эндокринной системы.</p> <p>5. Анатомия, физиология и гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к школьной мебели. Общие сведения о скелете. Классификация костей. Типы соединения костей. Строение и классификация мышц. Возбудимость и лабильность мышц. Структура саркомера и механизм сокращения мышечного волокна. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата. Планирование физических нагрузок. Профилактика нарушений развития опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.</p> <p>6. Анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Значение кровообращения. Общая схема кровообращения.</p>

	Строение сердца и его возрастные особенности. Сердечный цикл. Возрастные особенности артериального давления. Возрастные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую и умственную нагрузку. Состав и функции крови. Функциональное значение органов дыхания и голосообразования. Строение органов дыхания и голосообразования. Механизм и теории звукообразования. Типы дыхания. Рефлекторная и гуморальная регуляция дыхания. Строение и функционирование пищеварительной системы. Возрастные особенности пищеварения.
--	--

## 5.2 Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин.	СРС	Всего часов
1.	Предмет и содержание курса.	4				16	20
2.	Анатомия, физиология и гигиена человека.	14	18			20	52
	<b>Итого</b>	18	18			36	72
3.	Контроль						
	<b>Всего</b>	18	18			36	72

## 5.3 Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями) (заполняется по усмотрению преподавателя)

## 6 Методы и формы организации обучения

Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Формы методы	Лекции (час)	Семинарские занятия (час)	Тренинг Мастер-класс (час)	СРО (час)	Всего
IT-методы					
Работа в команде					
Игра					
Дискуссия		4			<b>4</b>
Решение ситуационных задач					
Исследовательский метод					
Лекция-беседа	4				<b>4</b>
Интерактивная лекция					
Итого интерактивных занятий	4	4			<b>8</b>

## 6.1 Применение активных и интерактивных методов обучения

№	Форма занятия	Тема занятия	Наименование интерактивных методов	Количество часов с учетом СРС
1	Лекция	Высшая нервная деятельность	Лекция-беседа	2
2	Лекция	Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем	Лекция-беседа	2
3	Практическое занятие	Анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой дыхательной систем. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений	Дискуссия	2
4	Практическое занятие	Возрастные особенности основного обмена	Дискуссия	2

## 7 Лабораторный практикум – не предусмотрен учебным планом

## 8 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины из таблицы 5.1.	Наименование практических работ	Трудоёмкость (час.)
1	2	Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем	2
2	2	Анатомия, физиология и гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к школьной мебели	2
3	2	Анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений	2
4	2	Гигиенические требования к режиму образовательного процесса	2
5	2	Гигиеническая организация урока, перемены. Гигиена чтения и письма	2
6	2	Оценка физического развития школьника	2
7	2	Возрастные изменения активного внимания у школьников	2
8	2	Возрастные изменения скорости произвольных движений	2
9	2	Возрастные особенности основного обмена	2
Итого, часов			18

## 9 Самостоятельная работа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы (детализация)	Трудоёмкость (час.)	Контроль выполнения (опрос, тест, дом. задание, и т.д)
1	1	Предмет и содержание курса.	16	Опрос, реферат, презентация
2	2	Анатомия, физиология и гигиена человека.	20	Опрос, реферат, презентация
Итого			36	

## 10 Примерная тематика курсовых проектов (работ) не предусмотрена учебным планом

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

#### 11.1 Основная литература:

1. Григорьева, Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 182 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11443-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/494027> (дата обращения: 06.10.2022).

2. Возрастная анатомия, физиология, гигиена: учебное пособие / составители С. С. Давыдова [и др.]. – Липецк: Липецкий ГПУ, 2018. – 56 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/115026> (дата обращения: 10.10.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Корнева, И.Н. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека»: учебно-методическое пособие / И. Н. Корнева, Е. Е. Лутовина, П. П. Тиссен. – Оренбург: ОГПУ, 2021. – 112 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/192004> (дата обращения: 10.10.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 11.2 Дополнительная литература:

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 282 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07354-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа



Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/491312> (дата обращения: 06.10.2022).

2. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 414 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04086-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/488733> (дата обращения: 06.10.2022).

3. Соколова, Н.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Н. В. Соколова, И. Г. Гончарова. – Воронеж : ВГПУ, 2016. – 184 с. – ISBN 978-5-00044-521-1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/105521> (дата обращения: 10.10.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

11.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Наименование	Назначение
MS Windows 7 MS Windows 10	Контроль использования и распределения ресурсов вычислительной системы и организация взаимодействия пользователя с компьютером.
MS Office 2010	Создание и редактирование текстовых документов; обработка табличных данных и выполнений вычислений; подготовка электронных презентаций; создание и редактирование рисунков и деловой графики.
Образовательная платформа LMS Moodle	Система управления образовательными электронными курсами и инструмент компьютерного тестирования.
Adobe Acrobat Reader Sumatra PDF	Программа для просмотра электронных документов
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Яндекс Браузер Mozilla Firefox Google Chrome	Браузер для работы в сети Internet

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

Наименование	Назначение
Электронно-библиотечная система	Работа в электронно-библиотечной системе издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Образовательный	Работа в электронной информационно-

портал	образовательной среде ФГБОУ ВО Приморский государственный аграрно-технологический университет <a href="http://de.primacad.ru/">http://de.primacad.ru/</a>
--------	---

## 12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д.8а, этаж 3, № помещения 48, 61,0 кв.м.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Количество посадочных мест -30. Учебная мебель, доска аудиторная меловая, кафедра, переносное мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук).
692519, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Раздольная, д.8а, этаж 2, № помещения 74, 42,6 кв.м.	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специальной учебной мебели (30 посадочных мест). Доска меловая, кафедра. Переносное мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук).
692510, Приморский край, Уссурийск, пр. Блюхера, д. 44, этаж 1, № помещения 124, 95,3 кв.м.	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся. Количество посадочных мест - 42. Комплект специальной мебели, персональные компьютеры – 18 шт., МФУ 3 шт., мультимедийное оборудование: переносной проектор с аудиосистемой, стационарный и переносной экран на штативе. Выход в Internet, доступ в ЭБС издательства «Лань», eLIBRARY, ЭБС издательства «Юрайт».

**13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (является отдельным документом).**

**14 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

1. Возрастная физиология и гигиена человека. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по специальности 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль Математика и физика / сост. Н.В. Репш; ФГБОУ ВО ПриморскаяГСХА. – Электрон. текст. дан. – Уссурийск, 2022. – 18 с. – Режим доступа: <http://de.primacad.ru>

## **15 Особенности реализации дисциплины (модуля) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

### **15.1 Наличие соответствующих условий реализации дисциплины (модуля)**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

### **15.2 Обеспечение соблюдения общих требований**

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

### **15.3 Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО Приморской ГСХА**

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО Приморской ГСХА по вопросам реализации данной дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

### **15.4 Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной**

### **продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете, экзамене увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

## Лист регистрации изменений

Номер изменения	Изменения	Основания для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения
	<p>1. По тексту слова «федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приморская государственная сельскохозяйственная академия»» заменить на слова «федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приморский государственный аграрно-технологический университет»».</p> <p>2. По тексту ВО слова «ФГБОУ ВО Приморская ГСХА» заменить на слова «ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ».</p> <p>3. По тексту слово «Академия» заменить на слово Университет».</p>	<p>Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 551 от 01.06.2023г.; изменения в Устав университета, зарегистрированные МИФНС 16.06.2023г. (лист записи ЕГРЮЛ от 16.06.2023г., ГРН 2232500277139).</p>		Главный юрист Рыженко М.А.	16.06.2023 г.