

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 27.03.2026 10:15:06
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины составлена на основе
единых подходов к структуре и содержанию программ
высшего педагогического образования («Ядро высшего
педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
ЭСМ	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Биология. Экология
Год начала реализации ОПОП	
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук		Семенова Мария Владимировна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра географии, биологии и химии	Малаев Александр Владимирович	3	23.11.2025г.	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	27
7. Перечень образовательных технологий	29
8. Описание материально-технической базы	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Основы медицинских знаний», «Педагогика», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности», «Биология развития организма», «Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая (вожатская))», «производственная практика (педагогическая)», «производственная практика (педагогическая)», «производственная практика (педагогическая)» «Психолого-педагогические технологии в обучении и развивающей деятельности», «учебная практика (технологическая) «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ»».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование представлений о возрастных особенностях развивающегося организма, в том числе представлений о морфофизиологических особенностях нервной системы в разные возрастные периоды, о закономерностях, лежащих в основе развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

1.6 Задачи дисциплины:

1) подготовка обучающихся к реализации трудовых функций, определенных профстандартом; 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования).

2) сформировать представления о возрастной периодизации онтогенеза; сенситивных и критических периодах развития; строении и функциях тела человека, его возрастных особенностях, индивидуально-типологических особенностей роста и развития; основных факторах, определяющих развитие организма в различные возрастные периоды;

3) познакомить обучающихся с основными методами оценки уровня морфологического и функционального развития ребенка, гигиеническими технологиями организации здоровьесберегающей образовательной среды;

4) сформировать способность студентов к обеспечению лично-ориентированного подхода к образованию и развитию детей и подростков, обеспечению исполнения Закона РФ «Об образовании» по вопросу гарантии образовательным учреждением охраны и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	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

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	УК.7.1 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	З.1 Знать общие закономерности онтогенеза и показатели физического и психофизиологического развития. У.1 Уметь определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды. В.1 понятиями возрастной анатомии и физиологии; В.4 методами определения и оценки уровня морфологического и функционального развития ребенка.

2	<p>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</p>	<p>3.2 Знать принципы гигиены систем организма и основные санитарно-гигиенические требования к образовательному процессу</p> <p>3.3 Знать особенности сенситивных периодов развития детского организма;</p> <p>3.4 Знать физиологические основы психической деятельности человека; этапы формирования ВНД детей и подростков, в том числе с учетом особых образовательных потребностей обучающихся;</p> <p>3.5 Знать условия здоровьесбережения в образовательной деятельности.</p> <p>У.2 Уметь проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей регуляторных систем организма;</p> <p>У.3 Уметь организовывать образовательный процесс с учетом принципов гигиены систем организма и основных санитарно-гигиенических требований.</p> <p>В.2 Владеть гигиенически обоснованными технологиями здоровьесбережения в образовательной деятельности с учетом возрастного-полового развития детей и подростков.</p> <p>В.3 Владеть способами организации здоровьесберегающей образовательной среды на основе оценки факторов риска.</p>
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого часов	
	Л	ЛЗ		ПЗ			СРС
			в т.ч. в форме практической подготовки		в т.ч. в форме практической подготовки		
Итого по дисциплине	10	12		10		40	72
Первый период контроля							
<i>Здоровье детей и подростков</i>	2	2		4		8	16
Введение в дисциплину. Здоровье детей и подростков	2					2	4
Значение основных компонентов здорового образа жизни				4		4	8
Оценка индивидуального уровня здоровья и биологического возраста		2				2	4
<i>Морфофункциональное развитие детей и подростков</i>	4	8		4		22	38
Общие закономерности индивидуального развития организма	2					2	4
Возрастное развитие костно-мышечной системы. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	2					4	6
Оценка индивидуальных показателей физического развития		2				2	4
Оценка типа конституции методом соматоскопии		2				2	4
Оценка состояния опорно-двигательного аппарата		2				2	4
Оценка функциональных резервов кардиореспираторной системы		2				2	4
Возрастные периоды детства и их характеристика				4		8	12
<i>Развитие нервной системы и высших психических функций детей и подростков</i>	4	2				6	12
Возрастные особенности нервной деятельности, их учет в обучении и воспитании	2					2	4
Возрастные особенности развития ВНД	2					2	4
Типологические особенности ВНД		2				2	4
<i>Гигиенические принципы организации здоровьесберегающей образовательной среды</i>				2		4	6
Основы школьной гигиены				2		4	6
Итого по видам учебной работы	10	12		10		40	72
Форма промежуточной аттестации							
Зачет							
Итого за Первый период контроля							72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье детей и подростков	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2	
1.1. Введение в дисциплину. Здоровье детей и подростков 1. Понятие возрастной анатомии, физиологии. Цели и задачи дисциплин. Значение курса для педагогики, психологии, физического воспитания и практики учебно-воспитательного процесса. 2. Понятие здоровья, критерии здоровья, компоненты здоровья (физический (соматический), психический, духовно-нравственный (социальный); факторы здоровья и факторы риска: наследственные, средовые, медицинские, образ жизни. 3. Значение основных компонентов здорового образа жизни в развитии детей и подростков. Культура здоровья. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6, 7, 10, 12	2
2. Морфофункциональное развитие детей и подростков	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
2.1. Общие закономерности индивидуального развития организма 1. Возрастная периодизация. 2. Биологический возраст и его критерии. Акселерация и ретардация развития. 3. Критические и сензитивные периоды развития 4. Понятия «рост» и «развитие» 5. Общебиологические закономерности индивидуального развития Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7, 10, 11	2
2.2. Возрастное развитие костно-мышечной системы. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата 1. Общая характеристика аппарата движения и опоры. 2. Кости. Возрастные изменения костей. 3. Строение скелета. 4. Возрастные особенности изменения различных отделов скелета. 5. Развитие и возрастные особенности скелетных мышц. 6. Понятие об осанке, ее классификация. Профилактика нарушений осанки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7	2
3. Развитие нервной системы и высших психических функций детей и подростков	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2, УК.7.1	
3.1. Возрастные особенности нервной деятельности, их учет в обучении и воспитании 1. Понятие о нервной системе, основные закономерности морфофункционального созревания нервной системы. 2. Нейрон - структурная и функциональная единица нервной системы. Возрастные особенности нервных клеток. 3. Нервные волокна: особенности созревания. 4. Возбуждение и торможение, их взаимодействие в центральной нервной системе. Понятие доминанты, ее значение в обучении и воспитании. Учебно-методическая литература: 1, 8, 9, 15, 16	2
3.2. Возрастные особенности развития ВНД	2

<p>1. Рефлекс как форма деятельности нервной системы. Понятие о низшей и высшей нервной деятельности.</p> <p>2. Безусловные рефлексы, их классификация, инстинкты. Ориентировочный рефлекс, его значение для обучения.</p> <p>3. Условные рефлексы как основа индивидуального поведения, их классификация. Виды безусловного и условного торможения условных рефлексов. Возрастные особенности торможения, их значение для воспитания и обучения.</p> <p>4. Типы высшей нервной деятельности, их учет в педагогической деятельности.</p> <p>5. Динамические стереотипы как основа привычек, умений, навыков.</p> <p>6. Понятие о первой и второй сигнальных системах, вторая сигнальная система, как основа конкретно-образного и абстрактно-логического мышления, сознания, ее развитие в онтогенезе.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 8, 9, 10, 16</p>	2
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье детей и подростков	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2	
<p>1.1. Оценка индивидуального уровня здоровья и биологического возраста</p> <p>Задание:</p> <p>1. Оценка индивидуального уровня здоровья (по В.А. Иванченко)</p> <p>2. Оценка биологического возраста:</p> <p>2.1. определить индекс самооценки здоровья (СОЗ) (по В.П. Войтенко);</p> <p>2.2. определить индивидуальное АД, пульсовое АД;</p> <p>2.3. определить ЖЕЛ, продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха и глубокого выдоха;</p> <p>2.4. определить длительность статической балансировки;</p> <p>2.5. на основании измеренных показателей вычислить биологический возраст и индекс старения организма.</p> <p>Учебно-методическая литература: 20</p>	2
2. Морфофункциональное развитие детей и подростков	8
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
<p>2.1. Оценка индивидуальных показателей физического развития</p> <p>1) Оценка физического развития детей и подростков по антропометрическим (длина тела, ОГК, масса тела) и физиометрическим (ЖЕЛ, силы мышц спины, сила мышц кисти) показателям.</p> <p>2) Профиль физического развития. Понятие об уровнях физического развития, его гармоничности.</p> <p>Задание:</p> <p>1. определить индивидуальные значения основных антропометрических показателей (длина тела, масса тела, ОГК в паузе);</p> <p>2. определить индивидуальные значения основных физиометрических показателей (сила мышц-сгибателей кисти и пальцев, сила мышц разгибателей позвоночного столба, ЖЕЛ)</p> <p>3. данные измерений занести в протокол обследования, построить индивидуальный профиль физического развития, оценить степень гармоничности физического развития, индивидуальный уровень физического развития;</p> <p>4. оценить физическое развитие методом индексов (весо-ростовых, жизненного, силовых, пропорциональности развития).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 19</p>	2
<p>2.2. Оценка типа конституции методом соматоскопии</p> <p>1) Конституциональные соматотипы детей, значение их определения для организации образовательного (учебно-воспитательного) процесса.</p> <p>2) Оценка соматотипа по методике В.Г. Штевка, А.Н. Островского</p>	2

<p>2.1. провести оценку следующих признаков: форма спины, форма грудной клетки, форма живота, форма ног, степень развития костной ткани (в т.ч. по индексу Соловьева), степень развития мышечной ткани, развитие жировоголожения (в т.ч. методом калиперометрии).</p> <p>2.2. Составить протокол обследования и заключение о типе телосложения</p> <p>3) Оценка соматотипа по методике М.В. Черноурцкого:</p> <p>3.1. расчет индекса Пинье (крепости телосложения)</p> <p>3.2. расчет индекса стеничности.</p> <p>4) В заключении отразить особенности функциональных свойств, стрессоустойчивости, предрасположенности к заболеваниям, характерным для выявленного конституционального типа, указать необходимые профилактические мероприятия.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 18 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.3. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата</p> <p>1. Значение и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата: развитие скелета (черепа, позвоночника, грудной клетки, нижних и верхних конечностей); возрастные преобразования скелетной мускулатуры (развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости).</p> <p>2. Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма.</p> <p>3. Осанка, ее значение и формирование в онтогенезе.</p> <p>4. Нарушения осанки, плоскостопие; их профилактика.</p> <p>5. Гигиенические требования к школьному ранцу, к детской мебели (в том числе школьной) и её использованию.</p> <p>Задания:</p> <p>1. Провести оценку состояния опорно-двигательного аппарата:</p> <p>1.1. оценить состояние сводов правой и левой стоп по методу В.А. Штритера и методу И.А. Чижина</p> <p>1.2. определить состояние осанки (положение головы, плечевого пояса, лопаток, выраженность физиологических изгибов позвоночного столба в переднезадней плоскости (лордозы, кифозы), определить наличие боковых искривлений позвоночника); сделать заключение о состоянии осанки по классификации Л.П. Николаева.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 13</p>	2
<p>2.4. Оценка функциональных резервов кардиореспираторной системы</p> <p>Задание:</p> <p>Оценить функциональные резервы сердечно-сосудистой системы:</p> <p>1.1. провести измерение артериального давления методом Н.С. Короткова, вычислить показатель пульсового давления; провести качественную оценку АД, используя нормативные таблицы, а также формулы для расчета должного уровня АД.</p> <p>1.2. определить частоту сердечных сокращений за 1 минуту, сопоставить полученные результаты с нормативными значениями;</p> <p>1.3. рассчитать систолический и минутный объем кровотока;</p> <p>1.4. определить показатель адаптивности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку заданной интенсивности (проба Мартине, Индекс Руфье);</p> <p>1.5. оценить адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (по методике Р.М. Баевского).</p> <p>2. Оценить функциональные резервы дыхательной системы</p> <p>2.1. определить с помощью спирометра ЖЕЛ и составляющие ее объемы (ДО, РО вдоха, РО выдоха);</p> <p>2.2. определить время задержки дыхания на вдохе (проба В.А. Штанге), выдохе (проба Генчи)</p> <p>3. Рассчитать индекс Скибинского, оценить функциональные резервы КРС.</p> <p>4. Сделать вывод об индивидуальном функциональном состоянии кардиореспираторной системы. Сопоставить выявленные особенности КРС с особенностями образа жизни или наличием заболеваний.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7</p>	2
<p>3. Развитие нервной системы и высших психических функций детей и подростков</p> <p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: УК.7.2, УК.7.1</p>	2

<p>3.1. Типологические особенности ВНД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Типологические особенности ВНД человека (по И.П. Павлову). 2. Индивидуальнотипологические особенности ВНД детей и подростков по свойствам нервных процессов и по соотношению первой и второй сигнальных систем. 3. Учёт возрастных и типологических особенностей ВНД при обучении, воспитании и профориентации. <p>Задание: на основе теоретических положений и тестовых оценок дать характеристику индивидуальным типологическим особенностям ВНД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объяснить понятия: высшая нервная деятельность, условный рефлекс, ассоциация, тип нервной системы, сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов, первая сигнальная система, вторая сигнальная система; функциональная асимметрия мозга. 2. определить индивидуальные типологические особенности ВНД на основе тестовой оценки свойств нервной системы (силы/слабости, подвижности/инертности, уравновешенности/неуравновешенности); 3. определить преобладание I или II сигнальной системы на основе ассоциативного эксперимента; 4. определить индивидуальную функциональную асимметрию. 5. в выводе провести анализ выявленных индивидуальных типологических особенностей; используя учебную литературу, составить рекомендации по оптимизации индивидуального режима/стиля учебно-профессиональной деятельности, профилактике заболеваний (нарушений ВНД) и др. с учетом выявленных типологических свойств. <p>Учебно-методическая литература: 8, 9, 20</p>	2
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

3.3 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Здоровье детей и подростков	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2	
<p>1.1. Значение основных компонентов здорового образа жизни</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека. Понятие оптимальной двигательной активности. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм. 2. Питание и здоровье. Принципы и правила рационального питания. 3. Рациональный режим дня. Ритмы работоспособности (суточной, недельной, годовой). Фазы работоспособности. Утомление, переутомление и его профилактика. Рациональная организация режима труда и отдыха. 4. Понятие и компоненты личной гигиены. Основные правила личной гигиены. 5. Закаливание и его влияние на организм человека. Принципы закаливания. 6. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Влияние на организм алкоголя, курения, наркомании и токсикомании. 7. Психофизиологическая регуляция: приемы и способы, значение психофизиологической регуляции для здоровья человека. Стресс: понятие эустресс и дистресс, профилактика дистресса. 8. Мотивация к ведению здорового образа жизни. Способы формирования устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни. Роль педагога в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни обучающихся. <p>Учебно-методическая литература: 12, 14, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
2. Морфофункциональное развитие детей и подростков	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
<p>2.1. Возрастные периоды детства и их характеристика</p> <p>По каждому возрастному периоду следует сформулировать основные (наиболее значимые) особенности морфофункционального развития, нервно-психического и психомоторного развития, а также наиболее распространенные нарушения здоровья и их причины. Заполнить таблицу "Характеристика возрастных периодов детства"</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Период новорожденности (неонатальный период) – первые 4 недели: 	4

<p>2. Грудной период – от 4-х недель до 1 года</p> <p>3. Раннее детство (преддошкольный период/старший ясельный) – 1-3 года</p> <p>4. Первое детство (дошкольный возраст) – 3-7 лет</p> <p>5. Второе детство: мальчики 8-12 лет; девочки 8-11 лет</p> <p>6. Подростковый период: юноши 13-16 лет; девушки 12-15 лет</p> <p>7. Юношеский период: юноши: 17-23 года; девушки: 16-21 год</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>3. Гигиенические принципы организации здоровьесберегающей образовательной среды</p> <p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: УК.7.2, УК.7.1</p>	2
<p>3.1. Основы школьной гигиены</p> <p>1. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков.</p> <p>1.1. Гигиенические требования к освещенности учебных помещений</p> <p>1.2. Гигиенические требования к учебным наглядным пособиям и техническим средствам обучения</p> <p>2. Гигиенические требования к организации урока, построению учебного расписания</p> <p>3. Профилактика нарушений ОДА детей и подростков. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе. Требования к учебной мебели.</p> <p>4. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Роль воздушной среды в сохранении здоровья детей и подростков.</p> <p>5. Профилактика распространения ОРВИ и др. инфекционных заболеваний в образовательном учреждении.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 11, 13</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

3.4 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<p>1. Здоровье детей и подростков</p> <p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>УК-7: УК.7.2</p>	8
<p>1.1. Введение в дисциплину. Здоровье детей и подростков</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Изучение теоретического материала по теме лекции: цели и задачи дисциплины, место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в системе подготовки педагога; понятие здоровья, компоненты здоровья: физический(соматический), психический, духовно-нравственный (социальный), культура здоровья, факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 14</p>	2
<p>1.2. Значение основных компонентов здорового образа жизни</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Подготовка докладов по вопросам практического занятия.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 12, 14</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.3. Оценка индивидуального уровня здоровья и биологического возраста</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Изучение теоретического материала: понятие здоровье, уровни здоровья, факторы, влияющие на здоровье, классификация состояния человека, предложенная академиком Р.М. Баевским, понятие возраст, биологический возраст, критерии биологического возраста.</p> <p>Составить интеллект-карту "Факторы образа жизни, существенно влияющие на биологический возраст".</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 20</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>2. Морфофункциональное развитие детей и подростков</p>	22

Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.1, УК.7.2	
2.1. Общие закономерности индивидуального развития организма Задание для самостоятельного выполнения студентом: Повторение основных понятий темы: рост, развитие, возрастная периодизация, возраст человека, хронологический возраст, биологический возраст, критический период индивидуального развития, сензитивный период, психическое новобразование, гетерохронность (разновременность роста и развития), акселерация и децелерация. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2.2. Возрастное развитие костно-мышечной системы. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата Задание для самостоятельного выполнения студентом: Значение и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата: развитие скелета (черепа, позвоночника, грудной клетки, нижних и верхних конечностей); возрастные преобразования скелетной мускулатуры (развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости). Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.3. Оценка индивидуальных показателей физического развития Задание для самостоятельного выполнения студентом: Подготовка отчета по лабораторной работе: заполнение протокола оценки физического развития, построение профиля физического развития, заключения по профилю, расчет индексов физического развития и сопоставление их с нормативными значениями. Учебно-методическая литература: 13	2
2.4. Оценка типа конституции методом соматоскопии Задание для самостоятельного выполнения студентом: На основании изучения дополнительной литературы описать особенности функциональных свойств, стрессоустойчивости, предрасположенности к заболеваниям, характерным для выявленного на лабораторном занятии конституционального типа (астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный), указать необходимые профилактические мероприятия. Учебно-методическая литература: 1, 17, 18, 19 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.5. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата Задание для самостоятельного выполнения студентом: Составить конспект по вопросу "Профилактика нарушений ОДА у учащихся" Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
2.6. Оценка функциональных резервов кардиореспираторной системы Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучение вопросов: Возрастные особенности крови и органов кровообращения; Кровь как компонент внутренней среды организма, Возрастные особенности развития органов дыхания; дыхание в различные возрастные периоды; Профилактика легочных и сердечно-сосудистых заболеваний. Понятие иммунитета, виды иммунитета, понятие иммунопрофилактики, укрепление иммунной системы ребенка. Подготовка к итоговому аттестации по дисциплине. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 12	2
2.7. Возрастные периоды детства и их характеристика Задание для самостоятельного выполнения студентом: Подготовка к лабораторному занятию. Заполнение таблицы "Характеристика возрастных периодов детства". Подготовка к итоговой аттестации по дисциплине. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	8

3. Развитие нервной системы и высших психических функций детей и подростков	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2, УК.7.1	
3.1. Возрастные особенности нервной деятельности, их учет в обучении и воспитании Задание для самостоятельного выполнения студентом: Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем. 1) Понятие анализатора (сенсорной системы), органа чувств. Общие принципы строения, функции и свойства анализаторов. Мозговая организация ощущений и восприятия. Виды сенсорных систем, их развитие в онтогенезе. 2) Значение движения в жизни человека, двигательный анализатор. Развитие произвольных движений в онтогенезе. 3) Основные виды нарушений зрения и слуха, их профилактика. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности, к организации чтения и письма, использованию аудиовизуальных и электронных технических средств обучения. Учебно-методическая литература: 2, 7, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
3.2. Возрастные особенности развития ВНД Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1) Мозговая организация речи, развитие речи в онтогенезе, условия развития речи. 2) Функциональная асимметрия больших полушарий. 3) Учёт возрастных и типологических особенностей ВНД при обучении, воспитании и профориентации. Учебно-методическая литература: 8, 9, 15, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
3.3. Типологические особенности ВНД Задание для самостоятельного выполнения студентом: Провести анализ выявленных на лабораторном занятии индивидуальных типологических особенностей; используя учебную литературу, составить рекомендации по оптимизации индивидуального режима/стиля учебно-профессиональной деятельности, профилактике заболеваний (нарушений ВНД) и др. с учетом выявленных типологических свойств. Учебно-методическая литература: 8, 9, 16 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
4. Гигиенические принципы организации здоровьесберегающей образовательной среды	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: УК.7.2, УК.7.1	
4.1. Основы школьной гигиены Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучение материала темы, подготовка доклада для практического занятия. Учебно-методическая литература: 1, 2, 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
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.	
2	Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для дефектолог. фак. пед. вузов / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: Академия, 2007. – 384 с.	
3	Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.	
Дополнительная литература		
4	Назарова Е.Н. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2008. – 267 с.	
5	Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2009. – 432 с.	
6	Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология: пособие для сдачи экзамена / О.А. Антонова. – М.: Высш. образ., 2006. – 191 с.	
7	Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев; Учеб. пособ. для студ. пед. вузов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001, 444 с.	
8	Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких; Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с., ил.	
9	Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков / В.М. Смирнов; Учебное пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 400 с.	
10	Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.	https://www.rulit.me/books/vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka-read-415541-1.html
11	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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/65272.html (дата обращения: 28.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/65272.html
12	Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с. – ISBN 978-5-379-02007-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/65284.html (дата обращения: 28.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/65284.html
13	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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/93803.html (дата обращения: 28.03.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/93803	https://www.iprbookshop.ru/93803.html
14	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. – Москва : Прометей, 2012. – 86 с. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/18568.html (дата обращения: 28.03.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/18568.html

15	Мозолевская, Н. В. Анатомия и физиология нервной системы: биологические основы поведения : учебное пособие / Н. В. Мозолевская. – 2-е изд. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2022. – 176 с. – ISBN 978-5-7014-1060-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/127005.html (дата обращения: 30.12.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/127005.html
16	Разумникова, О. М. Дифференциальная психофизиология. Индивидуальные особенности строения и функций мозга и их отражение в психических процессах и состояниях : учебник / О. М. Разумникова. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2014. – 164 с. – ISBN 978-5-7782-2497-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/44765.html (дата обращения: 28.03.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/44765.html
17	Мальцев В.П. Сборник задачник (задачник) по возрастной анатомии и физиологии [текст]: учебное пособие / авторы В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера, 2018. – 114 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/3631
18	Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебное пособие / Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та. – 2016. – 155 с	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/640
19	Орехова И.Л. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей / И. Л. Орехова, Д. В. Натарова, Е. С. Гладкая ; ЮжноУральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 223 с	http://elib.cspu.ru/
20	Шибкова Д.З. Практикум по физиологии человека и животных [Текст]: учеб. пособие / Д.З. Шибкова. – Изд. 4-е, испр. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 244 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/737/%D0%A8%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%D0%A4%D0%98%D0%97%D0%98%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%AF%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

5.1.1. Текущий контроль.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
Здоровье детей и подростков			
1	Доклад/сообщение	Сообщение (доклад) по одному из вопросов практического занятия 1-2.	УК-7 (УК.7.2)
2	Задания к лекции	Выписать в тетрадь Факторы риска образовательной среды (гигиенические, учебно-организационные и психолого педагогические факторы). Отметить наиболее значимые школьные факторы риска (ШФР), по данным Института возрастной физиологии, оказывающие существенное влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей,	УК-7 (УК.7.2)
3	Конспект по теме	Составить конспекты по вопросам семинарского занятия 1-2.	УК-7 (УК.7.2)
4	Отчет по лабораторной работе	Отчет по Лабораторной работе 1. На основании измеренных показателей вычислить биологический возраст, индекс старения организма, определить индивидуальный уровень здоровья.	УК-7 (УК.7.2)
5	Тест	<p>1. Комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.</p> <p>2. Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия.</p> <p>3. Потенциальная возможность индивида выполнять деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.</p> <p>4. Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и возобновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма.</p> <p>5. Какое-либо свойство или особенность человека, или какое-либо воздействие на него, повышающие вероятность развития болезни или травмы.</p> <p>6. Нормативные акты, устанавливающие критерии безопасности и безвредности для человека факторов окружающей его среды и требования к обеспечению благоприятных условий его жизнедеятельности.</p> <p>7. Дети с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации, с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия относятся к следующей группе здоровья.</p> <p>8. Комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.</p> <p>9. Стиль жизнедеятельности, который соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования, ориентирован на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических и социальных функций.</p> <p>10. Комплексная просветительская, учебная и воспитательная деятельность, направленную на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, закрепление гигиенических навыков, формирование культуры здоровья.</p>	УК-7 (УК.7.2)

Морфофункциональное развитие детей и подростков			
1	Доклад/сообщение	Подготовка докладов к практическому занятию "Возрастные периоды детства и их характеристика"	УК-7 (УК.7.1)
2	Конспект по теме	Конспекты "Профилактика нарушений ОДА у обучающихся", "Особенности индивидуального конституционального типа"	УК-7 (УК.7.1)
3	Отчет по лабораторной работе	Оформление отчетов по лабораторным работам 2-5: "Оценка индивидуальных показателей физического развития", "Оценка типа конституции", "Оценка состояния опорно-двигательного аппарата", "Оценка функциональных резервов кардиореспираторной системы"	УК-7 (УК.7.1)
4	Таблица по теме	Оформление и предоставление таблицы "Возрастные периоды детства и их характеристика"	УК-7 (УК.7.1)
5	Тест	<p>Приведите термин, соответствующий определению.</p> <ol style="list-style-type: none"> Период времени от момента рождения организма до настоящего или любого другого момента, характеризуемый специфическими закономерностями формирования организма и личности и относительно устойчивыми морфофизиологическими и психологическими особенностями. Ускорение, по сравнению со среднестатистическим, физического развития и формирования функциональных систем организма. Заболевание детей грудного и раннего возраста, связанное с нарушением костеобразования и недостаточностью минерализации костей, развивается при дефиците витамина D в период наиболее интенсивного роста организма. Период наибольшей чувствительности к воздействию факторов среды или период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения. Разновременное и неравномерное развитие и созревание органов и систем организма. Индивидуальное развитие организма от момента образования зиготы до смерти. Лица, отличающиеся преобладанием продольных размеров тела, имеющие относительно более длинные конечности, слабо развитые мышцы и тонкую прослойку подкожного жира, узкие кости могут быть отнесены к следующему типу конституции... Формирующийся при нормальном развитии позвоночника умеренный дорсальный изгиб грудного и крестцового отделов позвоночника... Размеры, формы, пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей обозначают понятием... Назовите кости, составляющие скелет пояса верхних конечностей. Период онтогенеза человека с 4 недель жизни до 1 года... <p>II. Задания с выбором варианта ответа.</p> <ol style="list-style-type: none"> Физическое развитие – это... <ol style="list-style-type: none"> комплекс морфофункциональных показателей индивидуума в данное время; показатель биологической зрелости на поздних этапах онтогенеза; способность организма к изменениям в процессе развития; способность организма к выполнению физической работы. К критериям определения биологического возраста НЕ относится... <ol style="list-style-type: none"> сроки и степень окостенения скелета; сроки прорезывания молочных и постоянных зубов; развитие вторичных половых признаков; значение показателей массы тела и окружности грудной клетки. К первичным половым признакам относят... <ol style="list-style-type: none"> развитие половых органов; оволосение; развитие молочных желёз; тембр голоса. Период онтогенеза, который можно выделить по социально-педагогическим критериям: 	УК-7 (УК.7.1)

- a) грудной;
- b) ясельный;
- c) пренатальный;
- d) постнатальный.

5. Наиболее интенсивный рост организма отмечается в следующие возрастные периоды:

- a) 0 – 1 год, 6 – 7 лет, 11 – 15 лет;
- b) 1 – 3 года, 8 – 10 лет, 10 – 15 лет;
- c) 1 – 3 года, 6 – 7 лет, 13 – 15 лет;
- d) 0 – 1 года; 3 – 5 лет; 15 – 17 лет.

6. Если морфофункциональное развитие 8-летнего ребенка соответствует средним значениям для 6-ти летних детей, то это явление называется:

- a) акселерацией;
- b) биологической надежностью;
- c) ретардацией развития;
- d) гетерохронией.

7. Рост костей в толщину обеспечивается....

- a) надкостницей;
- b) метафизным хрящом, расположенным между головкой и телом кости;
- c) хрящевой тканью, находящейся на головках трубчатых костей;
- d) кортикальной пластинкой.

8. Окостенение скелета заканчивается....

- a) к 1 году;
- b) к 6 – 7 годам;
- c) 21 – 25 годам;
- d) 11 – 15 годам;

9. Начало формирования физиологических изгибов позвоночника....

- a) грудной возраст;
- b) раннее детство;
- c) первое детство;
- d) второе детство;

10. Наибольшая доля хрящевой ткани имеет место в скелете...

- a) подростков;
- b) новорожденных;
- c) пожилых людей;
- d) людей зрелого возраста.

11. Систолический объём крови с возрастом...

- a) Не меняется;
- b) Уменьшается;
- c) Увеличивается;
- d) Меняется в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

12. Частота сердечных сокращений в покое у детей раннего возраста составляет...

- a) 50 – 60 ударов в минуту;
- b) 60 – 70 ударов в минуту;
- c) 90 – 110 ударов в минуту;
- d) 150 – 170 ударов в минуту.

		<p>13. Нестабильность артериального давления и сердечного ритма чаще всего отмечается на следующем возрастном этапе....</p> <p>a) в грудном возрасте; b) в раннем детстве; c) младшем школьном возрасте; d) подростковом возрасте.</p> <p>14. Юношеская гипертония – это....</p> <p>a) временное возрастное увеличение артериального давления; b) временное возрастное уменьшение артериального давления; c) временное возрастное увеличение частоты сердечных сокращений; d) признак ишемической болезни сердца;</p> <p>15. При увеличении концентрации углекислого газа в закрытом помещении частота дыхания детей...</p> <p>a) уменьшается; b) увеличивается; c) остается без изменения; d) изменяется циклически.</p> <p>III. Решение задачи. Дайте оценку физического развития юноши 18 лет, длина тела которого равна 170 см., масса тела 85 кг, ОГК – 110 см, если стандартными нормативами физического развития являются : длина тела 177,2±5,8 см, масса тела – 68,2±7,5 кг, ОГК – 93,1±6,1.</p>	
Развитие нервной системы и высших психических функций детей и подростков			
1	Доклад/сообщение	Доклады на практических занятиях 3-4 "Возрастные периоды детства и их характеристика" (особенности нервно-психического и психомоторного развития детей)	УК-7 (УК.7.2)
2	Конспект по теме	Письменная работа: "Рекомендации по учету индивидуально-типологических свойств ВНД в учебной деятельности" (по результатам индивидуальной диагностики)	УК-7 (УК.7.2)
3	Отчет по лабораторной работе	<p>Предоставить отчет по лабораторной работе 6 "Типологические особенности высшей нервной деятельности человека":</p> <p>Работа 1. Оценка свойств нервной системы: занести в протокол числовые значения, полученные при исследовании типологических свойств высшей нервной деятельности, сделайте заключение о типе ВНД испытуемого.</p> <p>Работа 2. Ассоциативный эксперимент: полученные результаты занести в таблицу "Результаты ассоциативного эксперимента" (слова, предложенные испытуемому, слова-ассоциации, латентный период), проризвести анализ полученных данных, сделать вывод об индивидуальном соотношении сигнальных систем испытуемого</p> <p>Работа 3. Определение индивидуальной функциональной асимметрии человека: на основании полученных в ходе тестирования данных вычисляются следующие коэффициенты: общей асимметрии, моторной асимметрии, сенсорной асимметрии, на основании коэффициентов определить индивидуальные типологические особенности, сделать вывод.</p>	УК-7 (УК.7.2)
4	Таблица по теме	<p>В таблице "Возрастные периоды детства" по каждому возрастному периоду следует сформулировать основные (наиболее значимые) особенности нервно-психического и психомоторного развития.</p> <p>Возрастные периоды:</p> <p>1. Период новорожденности (неонатальный период) – первые 4 недели;</p> <p>2. Грудной период – от 4-х недель до 1 года</p> <p>3. Раннее детство (преддошкольный период/старший ясельный) – 1-3 года</p> <p>4. Первое детство (дошкольный возраст) – 3-7 лет</p> <p>5. Второе детство: мальчики 8-12 лет; девочки 8-11 лет</p> <p>6. Подростковый период: юноши 13-16 лет; девушки 12-15 лет</p> <p>7. Юношеский период: юноши: 17-23 года; девушки: 16-21 год</p>	УК-7 (УК.7.1)
5	Тест	1. Двигательная активность ребенка стимулирует развитие...	УК-7 (УК.7.2)

		<p>а) репродуктивной (половой) системы; б) мочевыделительной системы; в) подкожной жировой клетчатки; г) нервной системы.</p> <p>2. В первую очередь процессу миелинизации подвергается (-ются) следующие структуры нервной системы ребенка ...</p> <p>а) Периферические нервы; б) Стволовая часть головного мозга; в) Волокна больших полушарий ГМ; г) Волокна промежуточного мозга.</p> <p>3. Более раннее созревание нервных центров регуляции вегетативных функций по сравнению с соматическими – это пример... _____ роста и развития</p> <p>а) надежности; б) гетерохронности; в) непрерывности; г) гармоничности.</p> <p>4. Рефлекс – ответная реакция организма на воздействие раздражителя из внешней или внутренней среды с обязательным участием...</p> <p>а) мышц; б) суставов; в) нервной системы; г) больших полушарий ГМ</p> <p>5. Сенсорная депривация приводит к недоразвитию у ребенка следующей системы...</p> <p>а) дыхательной; б) кровеносной; в) выделительной; г) анализаторов</p> <p>6. Дети раннего возраста быстро засыпают, находясь длительно в транспорте с работающим двигателем, по причине развития следующего вида торможения...</p> <p>а) индукционного; б) условного тормоза; в) запредельного; г) угасательного.</p> <p>7. Дети 10 – 11 лет быстро научаются различать листья деревьев по форме и расположению, а также близкие по звучанию, но разные по смыслу иностранные слова, это связано со способностью к выработке....</p> <p>а) угасательного торможения; б) дифференцированного торможения; в) запаздывающего торможения; г) запредельного торможения.</p> <p>8. Совокупность условных рефлексов, обеспечивающих приспособление организма в меняющихся условиях внешней среды, составляет....</p> <p>а) учебную деятельность; б) игровую деятельность; в) высшую нервную деятельность; г) низшую нервную деятельность.</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>9. Учащиеся встали с мест и перестали слушать учителя, когда во двор школы въехала пожарная машина с включенной сигнализацией, по причине...</p> <p>а) развития индукционного торможения на основе ориентировочного рефлекса;</p> <p>б) выработки условного рефлекса;</p> <p>в) развития охранительного запредельного торможения;</p> <p>г) развития дифференцированного торможения.</p> <p>10. Центры условных рефлексов располагаются в....</p> <p>а) стволе мозга;</p> <p>б) низших отделах ЦНС;</p> <p>в) коре больших полушарий;</p> <p>г) спинном мозге.</p> <p>11. Иррадиация нервных процессов в наибольшей степени выражена в...</p> <p>а) грудном возрасте;</p> <p>б) в раннем детстве;</p> <p>в) первом детстве;</p> <p>г) втором детстве.</p> <p>12. Наибольший объём учебной нагрузки должен приходиться на следующие дни недели...</p> <p>а) вторник и среду;</p> <p>б) понедельник и субботу;</p> <p>с) понедельник и четверг;</p> <p>д) пятницу и субботу</p> <p>13. Наличие функциональной асимметрии головного мозга у человека связано...</p> <p>а) с разделением речевых и неречевых функций между большими полушариями головного мозга;</p> <p>б) с формированием у человека условных рефлексов;</p> <p>с) последствием родовых травм;</p> <p>д) различиями в анатомическом строении больших полушарий.</p> <p>14. Отличительной особенностью ВНД человека является наличие....</p> <p>а) второй сигнальной системы;</p> <p>б) первой сигнальной системы;</p> <p>с) динамических стереотипов;</p> <p>д) инстинктов.</p> <p>15. У людей с сангвиническим типом темперамента нервные процессы...</p> <p>а) слабые;</p> <p>б) сильные, уравновешенные, подвижные;</p> <p>с) сильные, уравновешенные, инертные,</p> <p>д) сильные неуравновешенные</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Гигиенические принципы организации здоровьесберегающей образовательной среды

1	Доклад/сообщение	Устные сообщения на практическом занятии "Основы школьной гигиены".	УК-7 (УК.7.1, УК.7.2)
2	Конспект по теме	Оформление конспектов по вопросам практического занятия 5	УК-7 (УК.7.1, УК.7.2)
3	Тест	<p>1) К особенностям организации учебного процесса для детей 6 лет в школе относятся:</p> <p>а) сокращение длительности уроков;</p> <p>б) занятия могут проходить во вторую смену;</p> <p>в) дневной сон;</p> <p>г) отсутствие заданий на дом и оценок в баллах;</p>	УК-7 (УК.7.1, УК.7.2)

	<p>д) дополнительные каникулы продолжительностью в одну неделю.</p> <p>2) Основные гигиенические принципы проектирования общеобразовательных учреждений:</p> <p>а) обеспечение групповой изоляции;</p> <p>б) создание условий для учебного процесса;</p> <p>в) создание условий для физического воспитания и двигательной активности;</p> <p>г) создание условий для профессионального обучения;</p> <p>д) создание условий для отдыха детей.</p> <p>3) При гигиенической оценке естественной освещенности класса школы учитывают:</p> <p>а) световой коэффициент;</p> <p>б) коэффициент естественной освещенности;</p> <p>в) коэффициент заложения;</p> <p>г) удельная мощность ламп;</p> <p>д) температурный режим.</p> <p>4) При составлении учебного расписания облегченным днем недели для учащихся средних и старших классов школы должен быть:</p> <p>а) понедельник;</p> <p>б) вторник;</p> <p>в) среда;</p> <p>г) четверг;</p> <p>д) пятница.</p> <p>5. Нормируемые уровни освещенности учебных классов не менее: а) 500 лк; б) 300 лк; в) 150 лк; г) 100 лк; д) 400 лк.</p> <p>6. Предельно-допустимое содержание CO₂ в воздухе класса (%): а) 0,03; б) 0,07; в) 0,1; г) 0,2; д) 0,3.</p> <p>7. Оптимальные для класса школы показатели микроклимата:</p> <p>а) температура воздуха 18°C, относительная влажность 50%, скорость движения воздуха 0,2 м/с;</p> <p>б) температура воздуха 21°C, относительная влажность 70%, скорость движения воздуха 0,6 м/с;</p> <p>в) температура воздуха 23°C, относительная влажность 80%, скорость движения воздуха 0,7 м/с;</p> <p>г) температура воздуха 17°C, относительная влажность 40%, скорость движения воздуха 0,7 м/с;</p> <p>д) температура воздуха 24°C, относительная влажность 85%, скорость движения воздуха 0,2 м/с.</p> <p>8. Относительная влажность в помещении школы измеряется: а) кататермометром; б) психрометром; в) анемометром; г) термометром; д) барометром.</p> <p>9. Гигиеническая норма продолжительности выполнения домашних заданий в 8-9 классах:</p> <p>а) 1-2 часа;</p> <p>б) 3-4 часа;</p> <p>в) 5 часов;</p> <p>г) 6 часов;</p> <p>д) не нормируется.</p> <p>10. Общий вес учебников для 1-2 классов (без учета ранца и канцелярских принадлежностей) должен составлять не более</p> <p>а) 1,5 кг</p> <p>б) 2,2 кг;</p> <p>в) 3,2 кг;</p> <p>г) 3,7 кг;</p> <p>д) 2,5 кг.</p> <p>11. Непрерывная длительность работы на компьютере во время занятия в VIII классе должна составлять не более:</p> <p>а) 15 мин.;</p> <p>б) 35 мин.;</p> <p>в) 25 мин.;</p> <p>г) 30 мин.;</p> <p>д) 20 мин.</p> <p>12. Сколько раз в году проводят коррективную рассадку школьников:</p> <p>а) не менее 1 раза;</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		б) не менее 2 раз; в) не менее 3 раз; г) не менее 4 раз; в) не менее 5 раз.	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------	--

5.1.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Возрастная анатомия, физиология. Цели и задачи дисциплин. Значение курса для педагогики, психологии, медицины, физического воспитания и практики учебно-воспитательного процесса.
2. Понятие здоровья, критерии здоровья, факторы здоровья и факторы риска.
3. Понятие «Культура здоровья» (валеологическая культура личности).
4. Школьные факторы риска (ШФР), оказывающие существенное влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей.
5. Возрастная периодизация. Критические и сензитивные периоды развития.
6. Биологический возраст и его критерии.
7. Понятия «рост» и «развитие». Общебиологические закономерности индивидуального развития.
8. Физическое развитие. Антропо- и физиометрические показатели физического развития детей и подростков.
9. Понятие конституция, соматические конституциональные типы. Учет конституционального типа при организации ЗОЖ.
10. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности изменения различных отделов скелета, развитие и возрастные особенности скелетных мышц.
11. Понятие об осанке, ее классификация. Профилактика нарушений ОДА детей и подростков. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе. Требования к учебной мебели.
12. Функциональные резервы кардиореспираторной системы. Влияние двигательной активности на функциональное состояние кислород-обеспечивающих систем.
13. Общие закономерности развития нервной системы. Учет особенностей развития нервной системы детей в обучении и воспитании.
14. Высшая нервная деятельность. Основные свойства нервных процессов, определяющие типологические особенности ВНД.
15. Влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека. Понятие оптимальной двигательной активности. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм.
16. Питание и здоровье. Принципы и правила рационального питания.
17. Рациональный режим дня. Ритмы работоспособности (суточной, недельной, годовой). Фазы работоспособности. Утомление, переутомление и его профилактика. Рациональная организация режима труда и отдыха.
18. Понятие и компоненты личной гигиены. Основные правила личной гигиены.
19. Закаливание и его влияние на организм человека. Принципы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Влияние на организм алкоголя, курения, наркомании и токсикомании.
21. Психофизиологическая регуляция: приемы и способы, значение психофизиологической регуляции для здоровья человека. Стресс: понятие эустресс и дистресс, профилактика дистресса.
22. Мотивация к ведению здорового образа жизни. Способы формирования устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни. Роль педагога в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни обучающихся.
23. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Гигиенические требования к освещенности учебных помещений.
24. Гигиенические требования к учебным наглядным пособиям и техническим средствам обучения.
25. Гигиенические требования к организации урока, построению расписания учебных занятий.
26. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Роль воздушной среды в сохранении здоровья детей и подростков.
27. Профилактика распространения ОРВИ и др. инфекционных заболеваний в ОУ.

Типовые практические задания:

1. Дайте оценку физического развития юноши 18 лет, длина тела которого равна 170 см., масса тела 85 кг, ОГК – 110 см, если стандартными нормативами физического развития являются : длина тела $177,2 \pm 5,8$ см, масса тела – $68,2 \pm 7,5$ кг, ОГК – $93,1 \pm 6,1$.

2. Опишите правила посадки учащегося за учебным столом.
3. Какие физические упражнения может использовать учитель на уроке для профилактики нарушения осанки? Приведите 3-4 примера.
4. Объясните роль природных факторов в сохранении здоровья
5. Учащиеся с какими индивидуально-типологическими свойствами нервной системы чаще испытывают трудности при традиционной школьной системе обучения, назовите рекомендации по работе педагога с учащимися данных типологических групп.

5.2 Обеспеченность проверки сформированности компетенции оценочными средствами

Код компетенции, индикатора	Форма оценивания						
	Текущий контроль						Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Конспект по теме	Отчет по лабораторной работе	Таблица по теме	Тест	
УК-7							
УК.7.1	+		+	+	+	+	+
УК.7.2	+	+	+	+		+	+

5.3 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код и содержание компетенции	
Код и содержание индикатора компетенции	
Содержание уровня компетенции	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)
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	
Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый) Содержательное описание уровня Творческая деятельность Академическая оценка Отлично/Зачтено % освоения (рейтинговая оценка) 86-100	Знает на высоком уровне и в полном объеме общие закономерности онтогенеза, анатомо-физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков Умеет на высоком уровне определять показатели морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды Владеет на высоком уровне способами оценки морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)

<p>Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный)</p> <p>Содержательное описание уровня Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы</p> <p>Академическая оценка Хорошо/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 61-85</p>	<p>Знает на среднем уровне общие закономерности онтогенеза, анатомио-физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков</p> <p>Умеет на среднем уровне определять показатели морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды</p> <p>Владеет на среднем уровне способами оценки морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)</p>
<p>Уровень освоения компетенции Пороговый</p> <p>Содержательное описание уровня Репродуктивная деятельность</p> <p>Академическая оценка Удовлетворительно/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 41-60</p>	<p>Знает на низком уровне закономерности онтогенеза, анатомио-физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков</p> <p>Умеет на низком уровне определять показатели морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды</p> <p>Владеет на низком уровне способами оценки морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)</p>
<p>Уровень освоения компетенции Недостаточный</p> <p>Содержательное описание уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня</p> <p>Академическая оценка Неудовлетворительно/Незачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 40 и ниже</p>	<p>Не знает в полной мере общие закономерности онтогенеза, анатомио-физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков</p> <p>Не умеет самостоятельно определять показатели морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей</p> <p>Не владеет в полной мере способами оценки морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)</p>
<p>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</p>	

<p>Уровень освоения компетенции Высокий (продвинутый)</p> <p>Содержательное описание уровня Творческая деятельность</p> <p>Академическая оценка Отлично/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 86-100</p>	<p>Знает на высоком уровне и в полном объеме роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, принципы гигиены систем организма и основные требования к образовательному процессу, особенности сензитивных периодов развития детского организма, физиологические основы психической деятельности организма и этапы формирования ВНД детей и подростков, условия здоровьесбережения образовательной деятельности</p> <p>Умеет осуществлять самостоятельно и творчески выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся, проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей регуляторных систем организма, организовывать образовательный процесс с учетом принципов гигиены систем организма и основных санитарно-гигиенических требований</p> <p>Владеет в полной мере гигиенически обоснованными технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса, способами организации здоровьесберегающей образовательной среды</p>
<p>Уровень освоения компетенции Средний (оптимальный)</p> <p>Содержательное описание уровня Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы</p> <p>Академическая оценка Хорошо/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 61-85</p>	<p>Знает на достаточном уровне роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья принципы гигиены систем организма и основные требования к образовательному процессу, особенности сензитивных периодов развития детского организма, физиологические основы психической деятельности организма и этапы формирования ВНД детей и подростков, условия здоровьесбережения образовательной деятельности</p> <p>Умеет осуществлять самостоятельно на репродуктивном уровне выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся, проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей регуляторных систем организма, организовывать образовательный процесс с учетом принципов гигиены систем организма и основных санитарно-гигиенических требований</p> <p>Владеет в достаточном объеме технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса, способами организации здоровьесберегающей образовательной среды</p>
<p>Уровень освоения компетенции Пороговый</p> <p>Содержательное описание уровня Репродуктивная деятельность</p> <p>Академическая оценка Удовлетворительно/Зачтено</p> <p>% освоения (рейтинговая оценка) 41-60</p>	<p>Знает частично роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, принципы гигиены систем организма и основные требования к образовательному процессу, особенности сензитивных периодов развития детского организма, физиологические основы психической деятельности организма и этапы формирования ВНД детей и подростков, условия здоровьесбережения образовательной деятельности</p> <p>Умеет частично подбирать педагогические средства, способствующие формированию здорового образа жизни обучающихся, проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей регуляторных систем организма, организовывать образовательный процесс с учетом принципов гигиены систем организма и основных санитарно-гигиенических требований</p> <p>Владеет частично технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса, способами организации здоровьесберегающей образовательной среды</p>

Уровень освоения компетенции Недостаточный	Знает на низком уровне роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, принципы гигиены систем организма и основные требования к образовательному процессу, особенности сензитивных периодов развития детского организма, физиологические основы психической деятельности организма и этапы формирования ВНД детей и подростков, условия здоровьесбережения образовательной среды Умеет на низком уровне осуществлять выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся, проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей регуляторных систем организма, организовывать образовательный процесс с учетом принципов гигиены систем организма и основных санитарно-гигиенических требований Владеет на низком уровне технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса, способами организации здоровьесберегающей образовательной среды
Содержательное описание уровня Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	
Академическая оценка Неудовлетворительно/Незачтено	
% освоения (рейтинговая оценка) 40 и ниже	

5.4. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

3. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

4. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

5. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

6. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

7. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

8. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутриведомственные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

9. Таблица по теме

Составление сводной (обобщающей) таблицы по теме – это вид самостоятельной работы студента по систематизации объемной информации, которая сводится

(обобщается) в рамки таблицы. Формирование структуры таблицы отражает способность студента к систематизации материала и развивает его умения структурировать информацию. Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал). Такие таблицы создаются как помощь в изучении большого объема информации. Задание носит обязательный характер. Оформляется письменно.

Затраты времени на составление сводной таблицы зависят от объема информации, сложности её структурирования и определяется преподавателем.

Роль преподавателя:

- определить тему и цель;
- осуществить контроль правильности исполнения, оценить работу.

Роль студента:

- изучить информацию по теме;
- выбрать оптимальную форму таблицы;
- информацию представить в сжатом виде и заполнить ею основные графы таблицы;
- пользуясь готовой таблицей, эффективно подготовиться к контролю по заданной теме.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- логичность структуры таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

10. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Технология развития критического мышления
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. лаборатория
3. учебная аудитория для лекционных занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC
 - Интернет-браузер
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения:
 - проектор
 - компьютер/ ноутбук
 - Ростомер
 - Весы медицинские
 - Сантиметровые ленты, 3 шт.
 - Спирометр сухой, 3 шт.
 - Динамометр кистевой, 3 шт.
 - Динамометр становой, 1 шт.
 - Тонометр, 2 шт.
 - Скамья для степ-теста, 1 шт.
 - Плантограф, 1 шт.
 - Калипер, 3 шт.
 - Сколиозометр, 1 шт.
 - Программно-аппаратный комплекс топографического изучения организма (интерактивный стол «Пирогов»)
 - Учебно-демонстрационный комплекс изучения физиологии человека ViTronics Lab.