



## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются расширение и углубление знаний о биологической природе человека на разных этапах онтогенеза - знаний об анатомо–морфологических особенностях и функциональных возможностях растущего и развивающегося организма человека, которые могут быть реализованы в процессе целенаправленного их обучения и воспитания, а также, для создания комфортной и безопасной среды в образовательном учреждении, использования здоровьесберегающих технологий.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина относится к вариативной части Блока 1 УП направление 44.03.01 «Педагогическое образование» по профилю «Физическая культура».

Для освоения дисциплины используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биология», «Биохимия». Настоящая дисциплина обеспечивает эффективное изучение таких последующих дисциплин, как: «Гигиена физического воспитания и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», а также грамотно реализовать полученные знания на практике в школе.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:** закономерности физиологического и психического развития, психофизические и индивидуальные особенности человека, особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды (ОПК-2);

**уметь:** системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные методы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей (ОПК-2);

**владеть:** методами обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей (ОПК-2);

- способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в час.%)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				лекции	Практические занятия	Лабор. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР			
1	Введение. Закономерности роста и развития человека. Возрастная периодизация.	6	1	4					3		2/50	
2	Возрастные особенности скелета.	6	2-3	2		4					2/503	
3	Возрастные особенности мышц, физическое развитие. Основные двигательные качества.	6	3-4	4		4			7		4/50	Рейтинг - контроль 1
4	Возрастная анатомия и физиология нервной системы	6	5-6	4		4					4/50	
5	Возрастные особенности физиологии анализаторных систем	6	9-10 11-12	2		4					2/33	Рейтинг - контроль 2
6	Возрастные особенности состава крови и кровообращения. Типы дыхания	6	12 - 14	4		4			5		4/50	
7	Пищеварение. Обмен веществ и энергии. Питание Выделение.	6	14-16	4		4			5		4/50	
8	Возрастные особенности кожных покровов, терморегуляции. Гуморальная регуляция в разные возрастные периоды.	6	17-18	4		4			5			Рейтинг - контроль 3
	Итого:			28		28			25		22/39%	Экзамен- 27

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации лекционного курса применяются как информационно-рецептивный и репродуктивный методы обучения, а именно:

Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи синергичным сложением результатов индивидуальной работы членов команды с делением ответственности и полномочий.

Case-study – анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.

Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельной «добыче» знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.

Опережающая самостоятельная работа – изучение студентами нового материала до его изложения преподавателем на лекции и других аудиторных занятиях.

В ходе лабораторного практикума используются активные формы проведения занятий, делается акцент на прикладном значении осваиваемой дисциплины с целью реализации полученных знаний и умений в процессе дальнейшей профессиональной деятельности выпускника. Каждый студент самостоятельно, при обязательном контроле со стороны преподавателя осваивает технологии оценки морфофункционального состояния собственного организма; на основе реальных данных учится не только оценивать уровень физического развития детей и подростков, но и давать конкретные рекомендации по улучшению канала онтогенетического развития средствами физической культуры и закаливания. Студенты осваивают технологии использования сложной техники - световых микроскопов для изучения на микропрепаратах начальных этапов развития зародыша при правильном формировании организма.

На коллоквиумах методом опроса закрепляются знания, полученные на лекциях; с помощью докладов расширяется объем теоретических знаний по специальным вопросам, вынесенным на самостоятельное изучение; в ходе групповых дискуссий разбираются проблемные вопросы теории и практики возрастной анатомии, физиологии и гигиены; программируются возможные ситуации, с которыми студент может столкнуться в ходе педагогической практики, будущей работы в ДОУ и спортивной школе, в тренерской практике; осуществляется просмотр видеофильмов, созданных с использованием новейших методов исследования основных этапов внутриутробного развития, а также демонстрирующих модели поведения детей и подростков в разные возрастные периоды онтогенеза.

Мониторинг освоения необходимых знаний, умений и навыков осуществляется по технологии балльно - рейтинговой системы.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СРС**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости на занятиях и в период рейтинга, промежуточный контроль.

Оценка итогов освоения учебного материала дисциплины производится:

- текущий контроль - при текущем опросе, по результатам тестов, по итогам самостоятельной работы в виде рефератов, докладов;
- промежуточная аттестация – в форме экзамена;
- самостоятельная работа студента (СРС).

Условием допуска к экзамену является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая последовательное и целенаправленное освоение требований учебной программы дисциплины; положительные итоги результатов текущего контроля, а также отчет о выполнении лабораторных работ.

Критериями успешности освоения учебного материала студентом являются: регулярность посещения учебных занятий, а также экспертная оценка преподавателем степени освоения учебного материала при текущем опросе, по результатам тестов, при подготовке рефератов, докладов.

Преподаватель оставляет за собой право ежегодно изменять вопросы контрольных работ и тестов. Вопросы составляются на основе материала аудиторных часов. Ниже прилагается перечень примерных вопросов к тестам.

### **Перечень примерных вопросов и заданий по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

#### **к рейтинг-контролю №1**

1. Изгибы позвоночника, время их формирования и сроки фиксации.
2. Какие мышцы наиболее развиты в раннем детстве.
3. Возрастные особенности черепа.
4. В каком возрасте наиболее развита быстрота движений?
5. Возрастные особенности тазового пояса.
6. Как с возрастом изменяется эластичность, упругость и прочность мышц?

7. Нарушения осанки, причины.
8. Чем обусловлено снижение мышечной работоспособности и выносливости в подростковом возрасте?
9. Возрастные особенности свободной нижней конечности.
10. Что является важным условием выполнения произвольных движений?
11. Назовите основные причины возникновения плоскостопия.
12. Функциональные особенности мышечной ткани детей и подростков.
13. Возрастные особенности костей кисти.
14. Какая мускулатура наиболее развита у 3-х летнего ребенка?
15. Сроки окостенения «родничков» черепа ребенка.
16. В каком возрасте ребенок овладевает основными двигательными навыками?
17. В каком возрастном периоде в беге появляется «фаза полета».
18. Возрастные особенности костей грудной клетки.
19. Как изменяется координированность мышечной деятельности в подростковом возрасте?
20. В каком возрасте наиболее развита быстрота движений?
21. Историческое развитие человека как биологического вида.
22. Начальный этап в развитии зародыша.
23. Акселерация и ретардация.
24. Сенситивные и критические периоды в развитии организма.
25. Гетерохрония.
26. Биологический и паспортный возраст, отличия.
27. Возрастная периодизация.
28. Классификация уровней физического развития не соответствует общепринятой классификации.
29. Методы оценки уровня физического развития ребенка.

#### **к рейтинг-контролю №2**

1. Возрастные особенности работы сердца.
2. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) как метод оценки кардио-респираторной системы человека.
3. Восприимчивость детей разного возраста к инфекционным болезням.
4. Возрастные особенности кровообращения. Отличие кровообращения плода от кровообращения у новорожденного.
5. Типы дыхания у детей. Возрастные и половые отличия.
6. Особенности иммунной системы, виды иммунитета, стадии формирования.
7. Возрастные особенности пищеварения.
8. Возрастные особенности выделительной системы. Причины появления белка в моче новорожденного.
9. Причины аллергии у грудных детей.

10. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе человека в зависимости от возраста.
11. Влияние витаминов на процессы роста и развития детей разного возраста.

### **к рейтинг-контролю №3**

1. Возрастные особенности рефлекторной деятельности.
2. Механизмы памяти и их возрастные изменения.
3. Тип ВНД и их возрастные изменения.
4. Влияние положительных и отрицательных эмоций на обучение детей.
5. Чем объясняется быстрая утомляемость детей дошкольного и младшего школьного возраста?
6. Что представляет собой первая и вторая сигнальные системы?
7. Какой отдел вегетативной нервной системы наиболее развит у новорожденных?
8. Кто из русских ученых разработал классификацию типов высшей нервной деятельности у детей?
9. Что обеспечивает наиболее полный отдых центральной нервной системы?.
10. Какой из видов сна относится к «нормальному физиологическому сну»?
11. С чем связаны механизмы кратковременной памяти?
12. Что ухудшает процесс запоминания?

Период «активного внимания».

13. Причины угасания условного рефлекса.
14. Инстинктивное поведение:
15. Безусловные или врожденные рефлексы, характеристика.
16. Условные рефлексы, отделы мозга, участвующие в их образовании.
17. Виды торможения, функция..

Возрастные особенности деятельности желез внутренней.

18. Проявления нарушений в деятельности эпифиза, гипофиза, щитовидной, надпочечников
19. Масса головного мозга у новорожденного составляет около:
  - а) 200 г б) 300 г в) 400 г г) 500 г

Возрастные изменения в работе основных анализаторов.

20. Гигиена слуха.
21. Вредные привычки у детей и подростков, профилактика.

### **Перечень тем рефератов для самостоятельной работы студентов (СРС)**

1. Организация внеклассной физкультурно-спортивной работы в школе как основа повышения физической активности учащихся I-XI классов
2. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста
3. Использование компьютерных технологий для определения уровня соматического здоровья студентов

4. Проблемы совершенствования программ физкультурного образования школьников
5. Дозированная физическая нагрузка для оценки функционального состояния лиц среднего и старшего возраста
6. Оценка физического состояния как средство решения задач физического воспитания в дошкольный период
7. Физическое и психическое здоровье школьника младшего возраста. Влияние здоровья учащихся на его успеваемость, работоспособность и поведение.
8. Диетическое и лечебное питание.
9. Возрастные и индивидуальные особенности высшей нервной деятельности детей и подростков и профилактика неврозов.
10. Утомление при различных видах деятельности, возрастные особенности. Профилактика утомления. Переутомление.
11. Двигательная активность современных детей и ее влияние на здоровье.
12. Роль школы и семьи в профилактике заболеваний школьников.
13. Нарушение осанки у детей и подростков. Меры профилактики нарушений.
14. Значение отдыха для поддержания здоровья и работоспособности. Виды отдыха.
15. Значение дыхания. Виды дыхания. Правила дыхания. Дыхательные оздоровительные системы, их характеристика. Профилактика заболеваний органов дыхания.
16. Адаптация к физическим нагрузкам у детей 1 года обучения в общеобразовательной школе
17. Жизнь и научная деятельность П.К. Анохина.

#### **Перечень вопросов для подготовки к экзамену**

1. Оплодотворение. Критические периоды в развитии зародыша.
2. Морфофункциональные особенности опорно-двигательного аппарата у людей пожилого возраста.
3. Морфофункциональные основы и сенситивные периоды развития основных двигательных качеств.
4. Метод центилей и экспресс – методы оценки физического развития детей и подростков.
5. Особенности строения и функционирования нервной системы у пожилых людей.
6. Типологические особенности ВНД пожилых людей. Методы оценки ВНД.
7. Особенности внимания и памяти у пожилых людей.
8. Особенности анализаторных систем у пожилых людей. Освоить различные методы оценки зрения и слуха.
9. Особенности крови и кровообращения у пожилых.
10. Формирование голосового аппарата.
11. Возрастные особенности обмена веществ и энергии.



12. Особенности питания пожилых людей.
13. Особенности питания для людей разного возраста и пола.
14. Особенности строения и функционирования кож людей разного возраста и пола
15. Возрастные особенности терморегуляции. Особенности закаливания детей и пожилых людей.
16. Эндокринная система, ее развитие у детей. Влияние гормонов на рост и развитие. Гипо- и гиперфункция желез внутренней секреции.
17. Нормирование физических нагрузок у школьников.
18. Состояние внимания и памяти у детей занимающихся и не занимающихся спортом.
19. Значение нервной системы. Нейрон как структурная единица нервной системы.
20. Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений осанки.
21. Общий обзор строения периферической и центральной нервной системы.
22. Возрастные особенности строения скелета человека.
23. Синапсы и их строение, возрастные особенности передачи нервных импульсов.
24. Гипофиз, его роль в регуляции роста организма
25. Щитовидная железа, её влияние на умственное и физическое развитие.
26. Безусловные и условные рефлексы, сроки образования.
27. Уровни организации организма.
28. Возрастная периодизация.
29. Психологические основы индивидуальных особенностей ВНД.
30. Возрастные особенности строения сердца, сердечный цикл в неонатальном периоде.
31. Функциональные нарушения ВНД. Утомление и переутомление.
32. Возрастные особенности строения и функции желез внутренней секреции, свойства и функции гормонов.
33. Значение и строение кожи человека. Роль кожи в терморегуляции.
34. Биологические ритмы.
35. Особенности кровообращения детей и подростков.
36. Возрастные особенности дыхания. Строение органов дыхания.
37. Зрительный анализатор в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
38. Кожный, обонятельный и вкусовой анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
39. Слуховой анализатор анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
40. Возрастные особенности пищеварения, режим питания детей и подростков.
41. Динамический стереотип, сроки формирования.
42. Гигиена анализаторов.

43. Состав и свойства крови. Возрастные особенности.
44. Надпочечники, внутрисекреторные функции поджелудочной железы.
45. Роль печени в процессе пищеварения. Возрастные особенности строения и функции пищеварительного аппарата.
46. Плазма крови, форменные элементы. Возрастные особенности.
47. Особенности состава и свойств крови у детей. Малокровие и его профилактики у детей.
48. Заболевания анализаторов и их профилактика.
49. Полость рта. Зубы молочные и постоянные. Пищеварение в ротовой полости. Уход за зубами.
50. Возрастные особенности строения почек.
51. Обмен веществ и энергии в организме. Возрастные особенности.
52. Профилактика гельминтозов.
53. Обмен белков, жиров и углеводов. Особенности обмена в детском возрасте. Витамины.
54. Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.
55. Иммуитет, его роль в сохранении биологической индивидуальности.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

### **Основная литература**

1. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учебник для вузов / Гуровец Г.В., Под ред. В.И. Селиверстова. - М.: ВЛАДОС, 2013. - (Учебное пособие для вузов и ссузов). - ISBN9785691019319  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691019319.html>
2. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. вузов / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. - М.: ВЛАДОС, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018961.html>
3. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html>

### **Дополнительная литература**

1. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс] / Н.А. Красноперова. - М.: ВЛАДОС, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018619.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018619.html>

2. "Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удается / Шпорк П.; Перевод с нем. - М.: БИНОМ, 2012." - /ISBN9785947747720
3. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М.: Советский спорт, 2011. - ISBN9785971805212 - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785947747720.html>
3. Гигиена детей и подростков: учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - ISBN9785970434987 - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html>
4. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>

#### **Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры, научно-практический журнал /под. ред. Л.И. Лубышевой.- М: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013 - 2014.- ISBN 0040-3601. Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
2. Научно-методический журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт», Юность России, 2013 - 2014 - ISBN2227-6181. Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1.  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
3. Научно-практическое и информационное издание «Спорт. Экономика. Право, Управление»/- М:Издательская группа "Юрист"2013 - 2014 - ISBN2070-2175  
Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
4. Информационно-спортивный бюллетень «Спортивный Владимир»  
Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул. Университетская, д.1
5. Гигиена и санитария, научно-практический журнал / под. ред. Г.И. Румянцева. - М.: Медицина, 2011. – 2012,  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-9900-2011-06.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-9900-2012-01.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-99005.html>

#### **Интернет-ресурсы**

1. Научная библиотека ВлГУ, <http://library.vlsu.ru/>
2. Консультант студента (раздел научной библиотеки), <http://www.studentlibrary.ru/book/>
3. Положение о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов  
[http://www.vlsu.ru/fileadmin/info/2015/Polozhenie\\_reyting1.doc](http://www.vlsu.ru/fileadmin/info/2015/Polozhenie_reyting1.doc)
4. Расписание занятий, <http://www.vlsu.ru/index.php?id=165>

5. Информационно – вычислительный центр ВлГУ: обеспечение проведения лабораторных и практических занятий со студентами всего университета, курсового и дипломного проектирования, выхода в Интернет в компьютерных классах центра.
6. Адрес: г. Владимир, ул. Белоконской, дом № 5, корпус 2, ауд. 417-б, тел.: (4922) 47-98-80, 47-75-36
7. Издательство ВлГУ <http://www.vlsu.ru/index.php?id=786>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются:

Лекционная аудитория 109 спортивного корпуса 3 по адресу г. Владимир, ул. Университетская, дом 1. Оборудование аудитории: экран, доска, мел, стационарный мультимедийный комплекс с выходом в «Интернет».


Кабинет биохимии и гигиены (ауд. 103) спортивного корпуса 3 по адресу г. Владимир, ул. Университетская, дом 1.- для проведения лабораторных работ с оборудованием: переносной мультимедийный комплекс, компьютер с выходом в «Интернет», экран, доска, мел, плакаты, таблицы стандартов физического развития, 2 велоэргометра, ступеньки для стэп-тестов, ширмы, секундомеры, тонометры, спирометры, пневмотахометры, кистевые и станковые динамометры, ростомер, весы, толстотные циркули, сантиметровые ленты, калькуляторы, методические пособия сантиметровые ленты, калькуляторы, линейки, материал для самоподготовки: раздаточный материал с методическими сопровождением, полихроматические таблицы Рабкина.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки - физическая культура

Рабочую программу составил(а):

старший преподаватель кафедры ТиМБОФК ИФКС  И.А. Голубева

Рецензент(ы):

главный специалист-эксперт Управления Роспотребнадзора по Владимирской области, доктор медицинских наук  В.Н.Буренков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 6/1 ТиМБОФК ИФКС  
 протокол № 6/1 от 20.01.2016 года.

Заведующий кафедрой  Т.Е.Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

протокол № 3 от 21.01.2016 года.

Председатель комиссии  Н.С.Воробьев

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Зав.кафедрой. \_\_\_\_\_  Т.Е. Батоцыренова

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Зав.кафедрой. \_\_\_\_\_  Т.Е. Батоцыренова

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Зав.кафедрой. \_\_\_\_\_ Т.Е. Батоцыренова

Приложение 2

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и  
одобрена на заседании кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

(подпись, ФИО)

**Актуализация рабочей программы дисциплины**  
**«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

---

(наименование дисциплины)

**Направление подготовки:** 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Профиль подготовки:** физическая культура

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Владимир 20\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: \_\_\_\_\_

(подпись, должность, ФИО)

а) основная литература: \_\_\_\_\_ (не более 5 книг)

б) дополнительная литература: \_\_\_\_\_

в) периодические издания: \_\_\_\_\_

г) интернет-ресурсы: \_\_\_\_\_



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

для студентов направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Рассматриваемая рабочая программа разработана для обеспечения выполнения требований Федерального государственного образовательного стандарта к подготовке студентов направления 44.03.01 «Педагогическое образование» и предназначена для методического обеспечения учебной работы студентов третьего курса очной формы обучения.

Представленная на рецензию рабочая программа включает в себя разделы: цели и задачи дисциплины; место её в структуре ОПОП; требования к результатам освоения дисциплины; объем и виды учебной работы; содержание дисциплины; библиотечно-информационные ресурсы; оценочные средства; материально-техническое обеспечение.

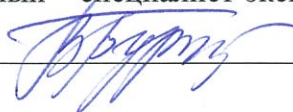
Содержание курса представлено одиннадцатью разделами, в полной мере отражающими необходимый объем изучаемого материала. По каждому разделу составлен перечень вопросов, рассмотрение которых позволит сформировать знания, умения и навыки, отвечающие требованиям ФГОС.

Особое внимание программы ориентировано на расширение и углубление знаний о биологической природе человека на разных этапах онтогенеза - знаний об анатомо-морфологических особенностях и функциональных возможностях растущего и развивающегося организма человека, которые могут быть реализованы в процессе целенаправленного их обучения и воспитания, а также для создания комфортной и безопасной среды в образовательном учреждении, использования здоровьесберегающих технологий. Перечень лабораторных работ, призван сформировать необходимые навыки работы с оборудованием, умение применять физиологические методы исследования в профессиональной деятельности.

Тематическое планирование, представленное в программе, соответствует учебному плану. Программа базируется на знаниях студентов, полученных в общеобразовательных учебных заведениях и является основой для изучения дисциплин профессионального уровня, таких как «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биология», «Биохимия».

Реализация данной программы обеспечит соответствующую подготовку бакалавров-педагогов физической культуры. Программа может быть рекомендована для ведения учебного процесса.

Рецензент: доктор медицинских наук, главный специалист-эксперт Управления  
Роспотребнадзора по Владимирской области \_\_\_\_\_ В.Н.Буренков





**Министерство образования и науки РФ**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
 (ВлГУ)



УТВЕРЖАЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

«21» 01 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

**Направление подготовки:** 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Профиль подготовки:** физическая культура

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Семестр	Трудоемкость зач.ед./час.	Лекции час.	Практич. занятия, час.	Лаборат работы, час.	СРС, часов	Форма промежут. контроля, (экз./зачет)
6	3/108	28		28	25	Экзамен – 27
Итого	3/108	28		28	25	Экзамен – 27

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются расширение и углубление знаний о биологической природе человека на разных этапах онтогенеза - знаний об анатомо–морфологических особенностях и функциональных возможностях растущего и развивающегося организма человека, которые могут быть реализованы в процессе целенаправленного их обучения и воспитания, а также, для создания комфортной и безопасной среды в образовательном учреждении, использования здоровьесберегающих технологий.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина относится к вариативной части Блока 1 УП направление 44.03.01 «Педагогическое образование» по профилю «Физическая культура».

Для освоения дисциплины используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биология», «Биохимия». Настоящая дисциплина обеспечивает эффективное изучение таких последующих дисциплин, как: «Гигиена физического воспитания и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», а также грамотно реализовать полученные знания на практике в школе.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:** закономерности физиологического и психического развития, психофизические и индивидуальные особенности человека, особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды (ОПК-2);

**уметь:** системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные методы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей (ОПК-2);

**владеть:** методами обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей (ОПК-2);

- способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в час.%)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				лекции	Практические занятия	Лабор. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР			
1	Введение. Закономерности роста и развития человека. Возрастная периодизация.	6	1	4					3		2/50	
2	Возрастные особенности скелета.	6	2-3	2		4					2/503	
3	Возрастные особенности мышц, физическое развитие. Основные двигательные качества.	6	3-4	4		4			7		4/50	Рейтинг - контроль 1
4	Возрастная анатомия и физиология нервной системы	6	5-6	4		4					4/50	
5	Возрастные особенности физиологии анализаторных систем	6	9-10 11-12	2		4					2/33	Рейтинг - контроль 2
6	Возрастные особенности состава крови и кровообращения. Типы дыхания	6	12 - 14	4		4			5		4/50	
7	Пищеварение. Обмен веществ и энергии. Питание Выделение.	6	14-16	4		4			5		4/50	
8	Возрастные особенности кожных покровов, терморегуляции. Гуморальная регуляция в разные возрастные периоды.	6	17-18	4		4			5			Рейтинг - контроль 3
	Итого:			28		28			25		22/39%	Экзамен- 27

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации лекционного курса применяются как информационно-рецептивный и репродуктивный методы обучения, а именно:

Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи синергичным сложением результатов индивидуальной работы членов команды с делением ответственности и полномочий.

Case-study – анализ реальных проблемных ситуаций, имевших место в соответствующей области профессиональной деятельности, и поиск вариантов лучших решений.

Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельной «добыче» знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.

Опережающая самостоятельная работа – изучение студентами нового материала до его изложения преподавателем на лекции и других аудиторных занятиях.

В ходе лабораторного практикума используются активные формы проведения занятий, делается акцент на прикладном значении осваиваемой дисциплины с целью реализации полученных знаний и умений в процессе дальнейшей профессиональной деятельности выпускника. Каждый студент самостоятельно, при обязательном контроле со стороны преподавателя осваивает технологии оценки морфофункционального состояния собственного организма; на основе реальных данных учится не только оценивать уровень физического развития детей и подростков, но и давать конкретные рекомендации по улучшению канала онтогенетического развития средствами физической культуры и закаливания. Студенты осваивают технологии использования сложной техники - световых микроскопов для изучения на микропрепаратах начальных этапов развития зародыша при правильном формировании организма.

На коллоквиумах методом опроса закрепляются знания, полученные на лекциях; с помощью докладов расширяется объем теоретических знаний по специальным вопросам, вынесенным на самостоятельное изучение; в ходе групповых дискуссий разбираются проблемные вопросы теории и практики возрастной анатомии, физиологии и гигиены; программируются возможные ситуации, с которыми студент может столкнуться в ходе педагогической практики, будущей работы в ДОУ и спортивной школе, в тренерской практике; осуществляется просмотр видеофильмов, созданных с использованием новейших методов исследования основных этапов внутриутробного развития, а также демонстрирующих модели поведения детей и подростков в разные возрастные периоды онтогенеза.

Мониторинг освоения необходимых знаний, умений и навыков осуществляется по технологии балльно - рейтинговой системы.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СРС**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости на занятиях и в период рейтинга, промежуточный контроль.

Оценка итогов освоения учебного материала дисциплины производится:

- текущий контроль - при текущем опросе, по результатам тестов, по итогам самостоятельной работы в виде рефератов, докладов;
- промежуточная аттестация – в форме экзамена;
- самостоятельная работа студента (СРС).

Условием допуска к экзамену является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая последовательное и целенаправленное освоение требований учебной программы дисциплины; положительные итоги результатов текущего контроля, а также отчет о выполнении лабораторных работ.

Критериями успешности освоения учебного материала студентом являются: регулярность посещения учебных занятий, а также экспертная оценка преподавателем степени освоения учебного материала при текущем опросе, по результатам тестов, при подготовке рефератов, докладов.

Преподаватель оставляет за собой право ежегодно изменять вопросы контрольных работ и тестов. Вопросы составляются на основе материала аудиторных часов. Ниже прилагается перечень примерных вопросов к тестам.

### **Перечень примерных вопросов и заданий по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

#### **к рейтинг-контролю №1**

1. Изгибы позвоночника, время их формирования и сроки фиксации.
2. Какие мышцы наиболее развиты в раннем детстве.
3. Возрастные особенности черепа.
4. В каком возрасте наиболее развита быстрота движений?
5. Возрастные особенности тазового пояса.
6. Как с возрастом изменяется эластичность, упругость и прочность мышц?

7. Нарушения осанки, причины.
8. Чем обусловлено снижение мышечной работоспособности и выносливости в подростковом возрасте?
9. Возрастные особенности свободной нижней конечности.
10. Что является важным условием выполнения произвольных движений?
11. Назовите основные причины возникновения плоскостопия.
12. Функциональные особенности мышечной ткани детей и подростков.
13. Возрастные особенности костей кисти.
14. Какая мускулатура наиболее развита у 3-х летнего ребенка?
15. Сроки окостенения «родничков» черепа ребенка.
16. В каком возрасте ребенок овладевает основными двигательными навыками?
17. В каком возрастном периоде в беге появляется «фаза полета».
18. Возрастные особенности костей грудной клетки.
19. Как изменяется координированность мышечной деятельности в подростковом возрасте?
20. В каком возрасте наиболее развита быстрота движений?
21. Историческое развитие человека как биологического вида.
22. Начальный этап в развитии зародыша.
23. Акселерация и ретардация.
24. Сенситивные и критические периоды в развитии организма.
25. Гетерохрония.
26. Биологический и паспортный возраст, отличия.
27. Возрастная периодизация.
28. Классификация уровней физического развития не соответствует общепринятой классификации.
29. Методы оценки уровня физического развития ребенка.

#### **к рейтинг-контролю №2**

1. Возрастные особенности работы сердца.
2. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) как метод оценки кардио-респираторной системы человека.
3. Восприимчивость детей разного возраста к инфекционным болезням.
4. Возрастные особенности кровообращения. Отличие кровообращения плода от кровообращения у новорожденного.
5. Типы дыхания у детей. Возрастные и половые отличия.
6. Особенности иммунной системы, виды иммунитета, стадии формирования.
7. Возрастные особенности пищеварения.
8. Возрастные особенности выделительной системы. Причины появления белка в моче новорожденного.
9. Причины аллергии у грудных детей.

10. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе человека в зависимости от возраста.
11. Влияние витаминов на процессы роста и развития детей разного возраста.

### **к рейтинг-контролю №3**

1. Возрастные особенности рефлекторной деятельности.
2. Механизмы памяти и их возрастные изменения.
3. Тип ВНД и их возрастные изменения.
4. Влияние положительных и отрицательных эмоций на обучение детей.
5. Чем объясняется быстрая утомляемость детей дошкольного и младшего школьного возраста?
6. Что представляет собой первая и вторая сигнальные системы?
7. Какой отдел вегетативной нервной системы наиболее развит у новорожденных?
8. Кто из русских ученых разработал классификацию типов высшей нервной деятельности у детей?
9. Что обеспечивает наиболее полный отдых центральной нервной системы?.
10. Какой из видов сна относится к «нормальному физиологическому сну»?
11. С чем связаны механизмы кратковременной памяти?
12. Что ухудшает процесс запоминания?

Период «активного внимания».

13. Причины угасания условного рефлекса.
14. Инстинктивное поведение:
15. Безусловные или врожденные рефлексы, характеристика.
16. Условные рефлексы, отделы мозга, участвующие в их образовании.
17. Виды торможения, функция..

Возрастные особенности деятельности желез внутренней.

18. Проявления нарушений в деятельности эпифиза, гипофиза, щитовидной, надпочечников
19. Масса головного мозга у новорожденного составляет около:
  - а) 200 г б) 300 г в) 400 г г) 500 г

Возрастные изменения в работе основных анализаторов.

20. Гигиена слуха.
21. Вредные привычки у детей и подростков, профилактика.

### **Перечень тем рефератов для самостоятельной работы студентов (СРС)**

1. Организация внеклассной физкультурно-спортивной работы в школе как основа повышения физической активности учащихся I-XI классов
2. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста
3. Использование компьютерных технологий для определения уровня соматического здоровья студентов

4. Проблемы совершенствования программ физкультурного образования школьников
5. Дозированная физическая нагрузка для оценки функционального состояния лиц среднего и старшего возраста
6. Оценка физического состояния как средство решения задач физического воспитания в дошкольный период
7. Физическое и психическое здоровье школьника младшего возраста. Влияние здоровья учащихся на его успеваемость, работоспособность и поведение.
8. Диетическое и лечебное питание.
9. Возрастные и индивидуальные особенности высшей нервной деятельности детей и подростков и профилактика неврозов.
10. Утомление при различных видах деятельности, возрастные особенности. Профилактика утомления. Переутомление.
11. Двигательная активность современных детей и ее влияние на здоровье.
12. Роль школы и семьи в профилактике заболеваний школьников.
13. Нарушение осанки у детей и подростков. Меры профилактики нарушений.
14. Значение отдыха для поддержания здоровья и работоспособности. Виды отдыха.
15. Значение дыхания. Виды дыхания. Правила дыхания. Дыхательные оздоровительные системы, их характеристика. Профилактика заболеваний органов дыхания.
16. Адаптация к физическим нагрузкам у детей 1 года обучения в общеобразовательной школе
17. Жизнь и научная деятельность П.К. Анохина.

#### **Перечень вопросов для подготовки к экзамену**

1. Оплодотворение. Критические периоды в развитии зародыша.
2. Морфофункциональные особенности опорно-двигательного аппарата у людей пожилого возраста.
3. Морфофункциональные основы и сенситивные периоды развития основных двигательных качеств.
4. Метод центилей и экспресс – методы оценки физического развития детей и подростков.
5. Особенности строения и функционирования нервной системы у пожилых людей.
6. Типологические особенности ВНД пожилых людей. Методы оценки ВНД.
7. Особенности внимания и памяти у пожилых людей.
8. Особенности анализаторных систем у пожилых людей. Освоить различные методы оценки зрения и слуха.
9. Особенности крови и кровообращения у пожилых.
10. Формирование голосового аппарата.
11. Возрастные особенности обмена веществ и энергии.



12. Особенности питания пожилых людей.
13. Особенности питания для людей разного возраста и пола.
14. Особенности строения и функционирования кож людей разного возраста и пола
15. Возрастные особенности терморегуляции. Особенности закаливания детей и пожилых людей.
16. Эндокринная система, ее развитие у детей. Влияние гормонов на рост и развитие. Гипо- и гиперфункция желез внутренней секреции.
17. Нормирование физических нагрузок у школьников.
18. Состояние внимания и памяти у детей занимающихся и не занимающихся спортом.
19. Значение нервной системы. Нейрон как структурная единица нервной системы.
20. Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений осанки.
21. Общий обзор строения периферической и центральной нервной системы.
22. Возрастные особенности строения скелета человека.
23. Синапсы и их строение, возрастные особенности передачи нервных импульсов.
24. Гипофиз, его роль в регуляции роста организма
25. Щитовидная железа, её влияние на умственное и физическое развитие.
26. Безусловные и условные рефлексы, сроки образования.
27. Уровни организации организма.
28. Возрастная периодизация.
29. Психологические основы индивидуальных особенностей ВНД.
30. Возрастные особенности строения сердца, сердечный цикл в неонатальном периоде.
31. Функциональные нарушения ВНД. Утомление и переутомление.
32. Возрастные особенности строения и функции желез внутренней секреции, свойства и функции гормонов.
33. Значение и строение кожи человека. Роль кожи в терморегуляции.
34. Биологические ритмы.
35. Особенности кровообращения детей и подростков.
36. Возрастные особенности дыхания. Строение органов дыхания.
37. Зрительный анализатор в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
38. Кожный, обонятельный и вкусовой анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
39. Слуховой анализатор анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
40. Возрастные особенности пищеварения, режим питания детей и подростков.
41. Динамический стереотип, сроки формирования.
42. Гигиена анализаторов.

43. Состав и свойства крови. Возрастные особенности.
44. Надпочечники, внутрисекреторные функции поджелудочной железы.
45. Роль печени в процессе пищеварения. Возрастные особенности строения и функции пищеварительного аппарата.
46. Плазма крови, форменные элементы. Возрастные особенности.
47. Особенности состава и свойств крови у детей. Малокровие и его профилактики у детей.
48. Заболевания анализаторов и их профилактика.
49. Полость рта. Зубы молочные и постоянные. Пищеварение в ротовой полости. Уход за зубами.
50. Возрастные особенности строения почек.
51. Обмен веществ и энергии в организме. Возрастные особенности.
52. Профилактика гельминтозов.
53. Обмен белков, жиров и углеводов. Особенности обмена в детском возрасте. Витамины.
54. Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.
55. Иммуитет, его роль в сохранении биологической индивидуальности.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

### **Основная литература**

1. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учебник для вузов / Гуровец Г.В., Под ред. В.И. Селиверстова. - М.: ВЛАДОС, 2013. - (Учебное пособие для вузов и ссузов). - ISBN9785691019319  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691019319.html>
2. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. вузов / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. - М.: ВЛАДОС, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018961.html>
3. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html>

### **Дополнительная литература**

1. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс] / Н.А. Красноперова. - М.: ВЛАДОС, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018619.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018619.html>

2. "Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удается / Шпорк П.; Перевод с нем. - М.: БИНОМ, 2012." - /ISBN9785947747720
3. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М.: Советский спорт, 2011. - ISBN9785971805212 - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785947747720.html>
3. Гигиена детей и подростков: учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - ISBN9785970434987 - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html>
4. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>

#### **Периодические издания**

1. Теория и практика физической культуры, научно-практический журнал /под. ред. Л.И. Лубышевой.- М: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013 - 2014.- ISBN 0040-3601. Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул.Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
2. Научно-методический журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт», Юность России, 2013 - 2014 - ISBN2227-6181. Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул.Университетская, д.1.  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
3. Научно-практическое и информационное издание «Спорт. Экономика. Право, Управление»/- М:Издательская группа "Юрист"2013 - 2014 - ISBN2070-2175  
Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул.Университетская, д.1  
[http://elibrary.ru/publisher\\_titles.asp?publishid=1097](http://elibrary.ru/publisher_titles.asp?publishid=1097)
4. Информационно-спортивный бюллетень «Спортивный Владимир»  
Читальный зал ИФКС, спортивный корпус 3, г.Владимир, ул.Университетская, д.1
5. Гигиена и санитария, научно-практический журнал / под. ред. Г.И. Румянцева. - М.: Медицина, 2011. – 2012,  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-9900-2011-06.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-9900-2012-01.html>  
<http://www.studentlibrary.ru/book/0016-99005.html>

#### **Интернет-ресурсы**

1. Научная библиотека ВлГУ, <http://library.vlsu.ru/>
2. Консультант студента (раздел научной библиотеки), <http://www.studentlibrary.ru/book/>
3. Положение о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов  
[http://www.vlsu.ru/fileadmin/info/2015/Polozhenie\\_reyting1.doc](http://www.vlsu.ru/fileadmin/info/2015/Polozhenie_reyting1.doc)
4. Расписание занятий, <http://www.vlsu.ru/index.php?id=165>

5. Информационно – вычислительный центр ВлГУ: обеспечение проведения лабораторных и практических занятий со студентами всего университета, курсового и дипломного проектирования, выхода в Интернет в компьютерных классах центра.
6. Адрес: г. Владимир, ул. Белоконской, дом № 5, корпус 2, ауд. 417-б, тел.: (4922) 47-98-80, 47-75-36
7. Издательство ВлГУ <http://www.vlsu.ru/index.php?id=786>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются:

Лекционная аудитория 109 спортивного корпуса 3 по адресу г. Владимир, ул. Университетская, дом 1. Оборудование аудитории: экран, доска, мел, стационарный мультимедийный комплекс с выходом в «Интернет».


Кабинет биохимии и гигиены (ауд. 103) спортивного корпуса 3 по адресу г. Владимир, ул. Университетская, дом 1.- для проведения лабораторных работ с оборудованием: переносной мультимедийный комплекс, компьютер с выходом в «Интернет», экран, доска, мел, плакаты, таблицы стандартов физического развития, 2 велоэргометра, ступеньки для стэп-тестов, ширмы, секундомеры, тонометры, спирометры, пневмотахометры, кистевые и станковые динамометры, ростомер, весы, толстотные циркули, сантиметровые ленты, калькуляторы, методические пособия сантиметровые ленты, калькуляторы, линейки, материал для самоподготовки: раздаточный материал с методическими сопровождением, полихроматические таблицы Рабкина.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки - физическая культура

Рабочую программу составил(а):

старший преподаватель кафедры ТиМБОФК ИФКС  И.А. Голубева

Рецензент(ы):

главный специалист-эксперт Управления Роспотребнадзора по Владимирской области, доктор медицинских наук  В.Н.Буренков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры 6/1 ТиМБОФК ИФКС  
 протокол № 6/1 от 20.01.2016 года.

Заведующий кафедрой  Т.Е.Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

протокол № 3 от 21.01.2016 года.

Председатель комиссии  Н.С.Воробьев

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Зав.кафедрой. \_\_\_\_\_  Т.Е. Батоцыренова

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Зав.кафедрой. \_\_\_\_\_  Т.Е. Батоцыренова

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Зав.кафедрой. \_\_\_\_\_ Т.Е. Батоцыренова

Приложение 2

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

Актуализированная рабочая программа рассмотрена и  
одобрена на заседании кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

(подпись, ФИО)

**Актуализация рабочей программы дисциплины**  
**«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

---

(наименование дисциплины)

**Направление подготовки:** 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Профиль подготовки:** физическая культура

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Владимир 20\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: \_\_\_\_\_

(подпись, должность, ФИО)

а) основная литература: \_\_\_\_\_ (не более 5 книг)

б) дополнительная литература: \_\_\_\_\_

в) периодические издания: \_\_\_\_\_

г) интернет-ресурсы: \_\_\_\_\_



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

для студентов направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Рассматриваемая рабочая программа разработана для обеспечения выполнения требований Федерального государственного образовательного стандарта к подготовке студентов направления 44.03.01 «Педагогическое образование» и предназначена для методического обеспечения учебной работы студентов третьего курса очной формы обучения.

Представленная на рецензию рабочая программа включает в себя разделы: цели и задачи дисциплины; место её в структуре ОПОП; требования к результатам освоения дисциплины; объем и виды учебной работы; содержание дисциплины; библиотечно-информационные ресурсы; оценочные средства; материально-техническое обеспечение.

Содержание курса представлено одиннадцатью разделами, в полной мере отражающими необходимый объем изучаемого материала. По каждому разделу составлен перечень вопросов, рассмотрение которых позволит сформировать знания, умения и навыки, отвечающие требованиям ФГОС.

Особое внимание программы ориентировано на расширение и углубление знаний о биологической природе человека на разных этапах онтогенеза - знаний об анатомо-морфологических особенностях и функциональных возможностях растущего и развивающегося организма человека, которые могут быть реализованы в процессе целенаправленного их обучения и воспитания, а также для создания комфортной и безопасной среды в образовательном учреждении, использования здоровьесберегающих технологий. Перечень лабораторных работ, призван сформировать необходимые навыки работы с оборудованием, умение применять физиологические методы исследования в профессиональной деятельности.

Тематическое планирование, представленное в программе, соответствует учебному плану. Программа базируется на знаниях студентов, полученных в общеобразовательных учебных заведениях и является основой для изучения дисциплин профессионального уровня, таких как «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биология», «Биохимия».

Реализация данной программы обеспечит соответствующую подготовку бакалавров-педагогов физической культуры. Программа может быть рекомендована для ведения учебного процесса.

Рецензент: доктор медицинских наук, главный специалист-эксперт Управления  
Роспотребнадзора по Владимирской области \_\_\_\_\_ В.Н.Буренков

