

Министерство науки и высшего образования 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



А.В.Гадалов

« 31 » августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

(наименование дисциплины)

44.03.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Физическая культура

направленность (профиль) подготовки

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: сформировать целостное представление о морфофункциональных особенностях организма человека на разных этапах онтогенеза и раскрыть общие закономерности его роста и развития.

Задача курса:

- дать студенту современные сведения о возрастных особенностях развивающегося организма, его взаимоотношениях с окружающей средой,
- изучить способы сохранения и укрепления здоровья школьников, поддержания их высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знать виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.2. Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни УК-7.3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знает: Федеральные государственные требования (ФГТ) к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области (при наличии) Умеет: системно анализировать и выбирать воспитательные и образовательные методы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей Владеет: методами обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации

<p>ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>ПК-5.1 Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий ПК.5.2 Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья ПК.5.3 Осуществляет отбор методов и технологий обучения, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p><u>Знает:</u> основные закономерности возрастного развития <u>Умеет:</u> создавать безопасную и комфортную образовательную среду образовательной, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации <u>Владеет:</u> современными педагогическими технологиями реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</p>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации</p>
--	--	---	---

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – очная

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
1	Введение. Закономерности роста и развития человека. Возрастная периодизация.	6	1-2	2	4		0,8	2	
2	Возрастные особенности скелета, мышц, физического развития человека. Основные двигательные качества.	6	3-4	2	4		0,8	2	
3	Возрастная анатомия и физиология нервной системы	6	5-6	2	4		0,8	2	Рейтинг – контроль 1
4	Возрастные особенности физиологии анализаторных систем	6	7-8	2	4		0,8	2	
5	Возрастные особенности состава крови	6	9-10	2	4		0,8	2	
6	Возрастные особенности кровообращения. Типы дыхания	6	11-12	2	4		0,8	2	Рейтинг – контроль 2
7	Возрастные особенности пищеварения, обмена веществ и энергии. Выделение.	6	13-14	2	4		0,8	2	
8	Возрастные особенности кожных покровов, терморегуляции. Гуморальная регуляция в разные возрастные периоды.	6	15-16	2	4		0,8	2	
9	Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности питания в разные возрастные периоды. Закаливание.	6	17-18	2	4		0,8	2	Рейтинг – контроль 3
Всего за 6 семестр:					18	36		18	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине					18	36		18	зачет

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Закономерности роста и развития человека. Возрастная периодизация. Здоровье и охрана здоровья населения РФ в разные возрастные периоды

Содержание. Понятие роста и развития. Закономерности роста и развития детей. Возрастная периодизация, критерии. Понятие календарного и биологического возраста. Критерии их определения. Признаки и причины акселерации и ретардации организма. Особенности адаптации детского организма. Значение биологической надежности для онтогенетического развития организма. Критерии комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков. Группы здоровья детей и подростков. Методы исследования показателей здоровья. Кратность обследования детей, подростков. Понятие «диспансеризации», сроки проведения.

Тема 2. Возрастные особенности скелета, мышц, физического развития человека. Основные двигательные качества

Содержание. Опорно-двигательная система, её состав. Развитие костей. Развитие мышц. Развитие опорно-двигательного аппарата и движений у детей и подростков. Особенности движений людей пожилого возраста. Показатели мышечной массы, силы и выносливости в различные возрастные периоды. Особенности реакции организма на физическую нагрузку в различном возрасте. Двигательный режим учащихся. Вред гиподинамии.

Тема 3. Возрастная анатомия и физиология нервной системы

Содержание. Анатомо-физиологические особенности развития ЦНС. Основные свойства нервной ткани. Развитие головного мозга. Сроки созревания нейронов в разных областях коры больших полушарий. Возрастные изменения свойств нервных волокон в связи с их миелинизацией. Возрастные функциональные особенности ВНД детей и подростков. Возрастные особенности рефлекторной деятельности. Усложнение структуры нейрона и синапса с возрастом. Условные связи и динамические стереотипы у детей. Роль сигнальной системы слов у детей раннего возраста. Изменение характера электроэнцефалограммы с возрастом.

Тема 4. Возрастные особенности физиологии анализаторных систем

Содержание. Сенсорные системы организма, их классификация. Общий план строения. Основные свойства сенсорных систем. Возрастные особенности строения и функции зрительной и слуховой сенсорных систем.

Тема 5. Возрастные особенности состава крови.

Содержание. Внутренняя среда организма: кровь, лимфа, тканевая и спинномозговая жидкость. Строение системы крови. Состав и количество крови, возрастные изменения. Функции крови, возрастные изменения. Кроветворение в эмбриональном и постнатальном периоде. Малокровие и его профилактика у детей и подростков. Формирование иммунных реакций в процессе развития ребенка.

Тема 6. Возрастные особенности кровообращения. Типы дыхания.

Содержание. Эмбриогенез сердца и сосудов. Анатомические особенности сердца и сосудов детей и подростков. Функциональные показатели ССС ребенка в различные возрастные периоды. Эмбриогенез органов дыхания. Возрастные и половые анатомические особенности органов дыхания детей и подростков. Функциональные показатели дыхательной системы у детей и подростков. Типы дыхания.

Тема 7. Возрастные особенности пищеварения, обмена веществ и энергии. Выделение.

Содержание. Питание новорожденного, пищеварение в полости рта. Жевание, развитие зубов, слюноотделение, глотание пищевого комка у детей. Пищеварение в желудке, двенадцатиперстной кишке, в тонкой кишке. Моторная деятельность тонкой кишки. Обмен веществ и энергии, обмен воды и минеральных веществ. Витамины.

Тема 8. Возрастные особенности кожных покровов, терморегуляции. Гуморальная регуляция в разные возрастные периоды.

Содержание. Возрастные особенности кожных покровов детей, их роль в терморегуляции. Эндокринная система, строение, значение. Гормоны, гипофункция и гиперфункция ЖВС, их влияние на рост и развитие человека. Половые железы, их роль в процессах роста, развития организма и полового созревания, развитие вторичных половых признаков. Температура тела.

Терморегуляция. Характер суточных колебаний температуры тела, или циркадного ритма, у разных детей.

Тема 9. Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности питания в разные возрастные периоды. Закаливание.

Содержание. Гигиена органов пищеварения и мочевыделения, кожи, органов дыхания и голосового аппарата, зрения, нервной системы. Значение режима дня. Закаливание, сущность и виды закаливания. Принципы закаливания. Гигиеническая значимость физических упражнений, подвижных игр для гармоничного развития ребенка. Особенности питания в разные возрастные периоды. Вскармливание детей первого года жизни. Естественное, смешанное и искусственное вскармливание. Гигиена питания. Рациональное питание – основа здоровья человека в течение всей жизни.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Введение. Закономерности роста и развития человека. Возрастная периодизация.

Содержание. Оценка физического развития детей и подростков. Методы определения антропометрических показателей. Методы оценки физического развития детей и подростков. Построение «профиля» физического развития. Оценка физического развития с помощью специальных формул (метод индексов). Показатели физического развития: соматометрические (рост, масса тела, окружность грудной клетки), физиометрические (ЖЕЛ, динамометрия). Методы определения антропометрических показателей.

Тема 2. Возрастные особенности скелета, мышц, физического развития человека. Основные двигательные качества.

Содержание. Измерение силы мышц кисти и спины методом динамометрии. Силовая выносливость. Овладеть методом кистевой и становой динамометрии. Измерить силу мышц кисти и спины и вычислить среднее значение этих показателей в группе. Измерить силовую выносливость и вычислить среднее значение данного показателя в группе. Проанализировать индивидуальные и средние данные и сделать вывод о соответствии уровня развития мышечной системы и возраста испытуемых.

Тема 3. Возрастная анатомия и физиология нервной системы.

Содержание. Определение типологических особенностей ВНД школьников. Содержание: Определение объемных характеристик кратковременной и долговременной памяти. Изучение основных свойств нервных процессов с помощью теппингтеста. Выявление ведущей сигнальной системы действительности. Исследование скорости и продуктивности памяти. Определение ведущего типа памяти.

Тема 4. Возрастные особенности физиологии анализаторных систем

Содержание. Фазы работоспособности. Дневная периодичность умственной работоспособности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Меры, факторы и условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне. Методы определения умственной работоспособности.

Тема 5. Возрастные особенности состава крови.

Содержание. Оценка общего анализа крови по заранее распечатанным листам с заполненными бланками «Анализ крови» с различными отклонениями в содержании компонентов крови.

Тема 6. Возрастные особенности кровообращения. Типы дыхания.

Содержание. Изучение функционального состояния системы кровообращения детей и подростков. Особенности определения артериального пульса, АД.

Тема 7. Возрастные особенности пищеварения, обмена веществ и энергии. Выделение.

Содержание. Концепция сбалансированного питания. Количество и энергетическая ценность принятых с пищей белков, жиров и углеводов. Пол, возраст и другие особенности организма, которые учитывают при составлении рациона. Таблицы питательной и энергетической ценности продуктов. Составление сбалансированного рациона питания для детей разного возраста.

Тема 8. Возрастные особенности кожных покровов, терморегуляции. Гуморальная регуляция в разные возрастные периоды.

Содержание. Диагностика готовности ребенка к школьному обучению. Адаптация ребенка к обучению в школе. Факторы, ее определяющие. Школьная зрелость, ее критерии,

функциональная готовность. Диагностика готовности ребенка к школьному обучению (тест Керна-Ирасека, диагностика звукопроизношения, мотометрический тест).

Тема 9. Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности питания в разные возрастные периоды. Закаливание.

Содержание. Оценка средств и форм физического воспитания. Урок физической культуры: оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. Гигиенические требования к уроку физкультуры в школе. Анализ урока физической культуры для разного уровня обучения основной школы.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1 Текущий контроль успеваемости

Рейтинг-контроль 1

Тест №1

1. Образование грудного кифоза у грудного ребенка связано с началом:
а) поднимания и удержания головы, б) сидения, в) стояния, г) ходьбы.
2. Изгиб выпуклого назад в нижней части позвоночника называется:
а) поясничным лордозом, б) поясничным кифозом, в) крестцово - копчиковым лордозом, г) крестцово - копчиковым кифозом
3. Какой из так называемых «родничков» черепа ребенка является самым большим и поздноокостенивающим:
а) сосцевидный, б) клиновидный, в) затылочный, г) большой.
4. Назовите причину, которая не способствует развитию плоскостопия:
а) ношение тесной обуви, б) поднятие тяжестей, в) обувь без каблука, г) хождение босиком по неровной поверхности
5. Образование шейного лордоза у грудного ребенка связано с началом:
а) поднимания и удержания головы, б) сидения, в) стояния, г) ходьбы.
6. Чем обусловлено снижение мышечной работоспособности и выносливости в подростковом возрасте:
а) ослаблением иммунитета б) неадекватным энергетическим обменом в мышечных клетках в) количеством эритроцитов г) уменьшением ЖЕЛ
7. В каком возрастном периоде появляется «фаза полета» в беге:
а) 1-3 года б) 3-6 лет в) 7 -12 лет
8. В каком возрасте наиболее развита быстрота движений?
а) 1-3 года б) 7-11 лет в) 12-16 лет
9. Историческое развитие человека как биологического вида называют:
а) модификационной изменчивостью б) мутационной изменчивостью
в) онтогенезом г) филогенезом
10. Начальный этап в развитии зародыша, связанный с образованием нервной трубки называется:
а) оплодотворением б) дроблением в) гаструляцией г) нейруляцией

Тест №2

1. Акселерация - это:
а) ускорение роста и развития б) замедление роста и развития в) скачок роста и развития
2. Ретардация - это:
а) ускорение роста и развития б) замедление роста и развития в) скачок роста и развития
3. Сенситивный период или начало нового возрастного периода в развитии организма скорее всего связаны с:
а) ускорением роста и развития б) замедлением роста и развития в) скачком роста и развития
4. Неодновременное созревание отдельных функциональных систем организма в процессе онтогенеза называется:

- а) непрерывностью роста и развития б) волнообразностью роста и развития
- в) гетерохронией
- 5. Как называется период времени, охватывающий ряд лет в жизни человека, в течение которых происходят определенные морфофункциональные изменения:
 - а) хронологический б) календарный в) биологический г) паспортный
- 6. Какой возрастной диапазон соответствует периоду второго детства:
 - а) с 3 до 7 лет б) с 7 до 9 лет в) с 7 до 10 лет г) с 7 до 11 (12) лет
- 7. Какой возрастной диапазон соответствует периоду первого детства:
 - а) с 3 до 7 лет б) с 7 до 9 лет в) с 7 до 10 лет г) с 7 до 11 (12) лет
- 8. Какой из названных уровней физического развития не соответствует общепринятой классификации:
 - а) высокий б) низкий в) средний г) удовлетворительный
- 9. Какой метод не используется при оценке уровня физического развития:
 - а) сигмальных отклонений б) хронометражно - табличный
 - в) метод индексов г) метод центилей
- 10. Какой из физиологических тестов можно использовать для оценки такого двигательного качества как быстрота:
 - а) теппинг-тест б) степ-тест в) треномерию г) адаптомерию
- 11. Длительное ношение портфеля в одной и той же руке может привести к:
 - а) плоскостопию, б) сколиозу, в) лордотической осанке, г) кифотической осанке

Рейтинг-контроль 2

Тест №1

1. Какой уровень частоты сердечных сокращений в среднем соответствует 15-16-летнему возрасту:
 - а) 50-60 уд/мин б) 70-75 уд/мин в) 105-110 уд/мин г) 140-150 уд/мин
2. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) зависит:
 - а) от длины тела, б) степени развития грудной клетки в) дыхательных мышц, г) пола
3. Какой уровень частоты сердечных сокращений в среднем соответствует 3-х летнему возрасту:
 - а) 50-60 уд/мин б) 70-75 уд/мин в) 105-110 уд/мин г) 140-150 уд/мин
4. Чем объясняется большая восприимчивость детей младших возрастов к инфекционным болезням:
 - а) высоким содержанием эозинофилов; б) малым содержанием нейтрофилов;
 - в) лейкоцитарным перекрестом.
5. Какая кровь в основном циркулирует по сосудам у плода:
 - а) артериальная б) венозная в) смешанная
6. Чем отличается кровообращение у плода от кровообращения у взрослого человека:
 - а) не функционирует большой круг кровообращения
 - б) не функционирует малый круг кровообращения
 - в) ничем
7. Какой тип дыхания преобладает у новорожденных детей:
 - а) грудной б) брюшной в) смешанный
8. За счет какого процесса в наибольшей степени удовлетворяется повышенная потребность новорожденного в кислороде:
 - а) увеличения частоты дыхания, б) увеличения глубины дыхания,
 - в) увеличения частоты и глубины дыхания.
9. С каким возрастным периодом связано временное повышение артериального давления (гипертония):
 - а) раннее детство б) первое детство в) второе детство
 - г) подростковый и юношеский возраст
 Какой уровень частоты сердечных сокращений соответствуют возрасту новорожденного:
 - а) 50-60 уд/мин; б) 70-75 уд/мин; в) 105-110 уд/мин; г) 140/150 уд/мин.
10. Какой тип дыхания преобладает у и мужчин
 - а) грудной б) брюшной в) смешанный

Тест №2

1. Объем вдыхаемого воздуха за 1 вдох у ребенка в 14 лет
 - а) 70 мл, б) 156 мл, в) 239 мл, г) 300 мл

2. Какой уровень частоты сердечных сокращений в среднем соответствует 15-16-летнему возрасту:
 - а) 50-60 уд/мин б) 70-75 уд/мин в) 105-110 уд/мин г) 140-150 уд/мин
3. Какой уровень частоты сердечных сокращений в среднем соответствует 3-х летнему возрасту:
 - а) 50-60 уд/мин б) 70-75 уд/мин в) 105-110 уд/мин г) 140-150 уд/мин
4. В каком возрасте происходит окончательное созревание всех частей иммунной системы:
 - а) к 3 годам б) к 7 годам в) к 10 годам г) к 16 годам
5. Какая кровь в основном циркулирует по сосудам у плода:
 - а) артериальная б) венозная в) смешанная
6. Чем отличается кровообращение у плода от кровообращения у взрослого человека:
 - а) не функционирует большой круг кровообращения
 - б) не функционирует малый круг кровообращения
 - в) ничем
7. С каким возрастным периодом связано временное повышение артериального давления (гипертония):
 - а) раннее детство б) первое детство в) второе детство г) подростковый и юношеский возраст
8. Какой тип дыхания преобладает у новорожденных детей и мужчин:
 - а) грудной б) брюшной в) смешанный
9. За счет какого процесса в наибольшей степени удовлетворяется повышенная потребность новорожденного в кислороде:
 - а) увеличения частоты дыхания б) увеличения глубины дыхания
 - в) увеличения частоты и глубины дыхания
10. Энурез (недержание мочи) связан с нарушением:
 - а) условнорефлекторной деятельности
 - б) безусловнорефлекторной деятельности
 - в) аналитико-синтетической деятельности

Рейтинг-контроль 3

Тест №1

1. Из-за чего в моче новорожденного может присутствовать белок:
 - а) снижение способности к концентрации
 - б) снижение способности к обезвреживанию вредных веществ
 - в) снижению способности к обратному всасыванию некоторых веществ
 - г) большой проницаемости почечного эпителия
2. Перевариванию белков молока в грудном возрасте способствует фермент:
 - а) пепсин б) химозин в) трипсин г) липаза
3. Какая особенность в работе желудочно-кишечного тракта может стать причиной аллергии у грудных детей:
 - а) снижение кислотности желудочного сока
 - б) снижение бактерицидных свойств желудочного сока
 - в) слабая перистальтика кишечника
 - г) повышенное всасывание натуральных белков молока, яиц
4. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе взрослого человека:
 - а) 1:1:4 б) 1:1:5 в) 1:1:6 г) 1:2:3
5. В связи с активными ростовыми процессами ребенку первого года жизни требуется повышенное содержание в рационе питания:
 - а) белков и углеводов б) белков и жиров в) углеводов и жиров
6. Какой из перечисленных витаминов оказывает влияние на усвоение кальция и фосфора и обладает антирахитическим действием:
 - а) витамин С б) витамин В₁ в) витамин Д г) витамин А

Практическое задание: Составление сбалансированного рациона питания для детей разного возраста.

Зная количество и энергетическую ценность принятых с пищей белков, жиров и углеводов, а также суточный расход энергии, можно рассчитать сбалансированный пищевой

рацион человека, что важно при организации полноценного питания. При составлении пищевого рациона также учитывают пол, возраст и другие особенности организма. Суточный рацион составить с учетом таблиц питательной и энергетической ценности продуктов, а также лекционного материала «Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Питание детей и подростков».

5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет) **Перечень контрольных вопросов для подготовки к зачету**

1. Уровни организации человеческого организма.
2. Историческое развитие человека как биологического вида.
3. Гетерохрония.
4. Акселерация и ретардация..
5. Сенситивные и критические периоды в развитии организма
6. Морфофункциональные основы и сенситивные периоды развития основных двигательных качеств.
7. Возрастная периодизация.
8. Биологический и паспортный возраст.
9. Метод центилей и экспресс – методы оценки физического развития детей и подростков.
10. Общий обзор строения периферической и центральной нервной системы.
11. Типологические особенности ВНД детей и подростков, пожилых людей. Методы оценки ВНД.
12. Особенности внимания и памяти у детей и подростков, пожилых людей.
13. Биологические ритмы у детей и подростков.
14. Синапсы и их строение, возрастные особенности передачи нервных импульсов.
15. Безусловные и условные рефлексы, сроки образования.
16. Состояние внимания и памяти детей, занимающихся (не занимающихся) спортом.
17. Динамический стереотип, сроки формирования.
18. Зрительный анализатор в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
19. Слуховой анализатор анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
20. Кожный, обонятельный и вкусовой анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
21. Методы оценки зрения и слуха.
22. Гигиена слухового и зрительного анализаторов.
23. Особенности строения и функционирования кожи людей разного возраста и пола.
24. Возрастные особенности терморегуляции.
25. Роль кожи в терморегуляции у детей и подростков.
26. Гигиенические требования к проведению урока физкультуры на улице в разные периоды года.
27. Особенности закаливания детей и пожилых людей.
28. Эндокринная система, ее развитие у детей.
29. Гипо- и гиперфункция желез внутренней секреции.
30. Возрастные особенности строения и функции желез внутренней секреции, функции гормонов.
31. Влияние гормонов на рост и развитие.
32. Гипофиз, его роль в регуляции роста организма
33. Щитовидная железа, её влияние на умственное и физическое развитие.
34. Надпочечники, внутрисекреторные функции поджелудочной железы.
35. Возрастные особенности строения скелета человека.
36. Сроки окостенения «родничков» черепа ребенка.
37. Сроки окостенения трубчатых костей, значение для начала занятий ФК и спортом.
38. Изгибы позвоночника, сроки формирования и фиксации.
39. Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений осанки.
40. Возрастные особенности строения костей кисти и стопы.
41. Возрастные особенности костей грудной клетки.
42. Возрастные особенности костей таза.

43. Возрастные особенности костей свободной нижней конечности.
44. Какая мускулатура наиболее развита у 3-х летнего ребенка?
45. В каком возрасте ребенок овладевает основными двигательными навыками?
46. В каком возрастном периоде в беге появляется «фаза полета»?
47. Мышечная деятельность в подростковом возрасте.
48. В каком возрасте наиболее развита быстрота движений?
49. Нормирование физических нагрузок у школьников.
50. Возрастные особенности строения и работы сердца, понятие автоматии сердца.
51. Возрастные особенности кровообращения.
52. Возрастные особенности строения органов дыхания.
53. Возрастные особенности дыхания, типы дыхания.
54. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) как метод оценки кардио-респираторной системы человека.
55. Возрастные особенности строения и функции пищеварительного аппарата.
56. Зубы молочные и постоянные.
57. Уход за зубами.
58. Возрастные особенности пищеварения, режим питания детей и подростков.
59. Особенности питания пожилых людей.
60. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Обмен белков, жиров и углеводов.
61. Особенности обмена в детском возрасте.
62. Значение витаминов в обмене веществ.
63. Профилактика гельминтозов.
64. Состав и свойства крови. Возрастные особенности.
65. Плазма крови, форменные элементы. Возрастные особенности.
66. Особенности состава и свойств крови у детей.
67. Малокровие и его профилактики у детей.
68. Иммуитет, его роль в сохранении биологической индивидуальности.
69. Профилактика инфекционных заболеваний у детей и подростков.
70. Национальный календарь прививок.
71. Возрастные особенности строения почек.
72. Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.

5.3 Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания рефератов (презентаций) по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

Перечень тем рефератов (презентаций) для самостоятельной работы студентов

1. Организация внеклассной физкультурно-спортивной работы в школе как основа повышения физической активности учащихся I-XI классов
2. Организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста
3. Использование современных 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. Возрастные и индивидуальные особенности высшей нервной деятельности детей и подростков. Профилактика неврозов.
9. Переутомление у детей дошкольного возраста. Признаки, профилактика.
10. Утомление при различных видах (физической, интеллектуальной) деятельности, возрастные особенности. Профилактика утомления.

11. Двигательная активность современных детей и ее влияние на здоровье.
12. Роль физкультуры 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 и 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.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5.	2019	https://www.biblio-online.ru/bcode/406876
2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 372 с. - (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2.	2019	https://www.biblio-online.ru/bcode/426327
3. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 352 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) - ISBN 978-5-16-008972-0	2016	http://znanium.com/catalog/product/556882
Дополнительная литература		
1. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Гуровец Г.В., Под ред. В.И. Селиверстова. - М.: ВЛАДОС, 2013. - 431 с. (Учебное пособие для вузов и ссузов) - ISBN 978-5-691-01931-9	2013	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691019319.html
2. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. - М.: ВЛАДОС, 2013. - 143 с. - ISBN 978-5-691-01896-1	2013	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018961.html
3. Морозова, Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2014. - 110 с. - ISBN 978-5-9765-1964-0	2014	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html

6.2 Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры»
2. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. «Спорт. Экономика. Право. Управление»
4. «Культура физическая и здоровье»
5. «Лечебная физкультура и спортивная медицина»
6. «Вестник спортивной науки»

6.3 Интернет-ресурсы

<http://niigd.ru/sotrudnichestvo.html> сайт НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

<http://niimid.ru/> сайт Ивановского НИИ материнства и детства имени В.Н. Городкова

<http://rgnkc.ru/> сайт Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ имени Н.И. Пирогова

<http://www.gerontology.ru/about/> - сайт Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии

<https://docplayer.ru/32252444-Vozrastnaya-anatomiya-fiziologiya-i-shkolnaya-gigiena.html> - тестовые задания

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы

Практические работы проводятся в учебной аудитории 103 спортивного корпуса 3, имеющем таблицы стандартов физического развития, 2 велоэргометра, ступеньки для степ-тестов, ширмы, секундомеры, тонометры, спирометры, кистевые и становые динамометры, ростомер, весы, толстотные циркули, сантиметровые ленты, калькуляторы, полихроматические таблицы Рабкина и др.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Операционная система семейства Microsoft Windows Open License: 61248656

Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License. 62857078

Visual Studio Professional:MSDN подписка, договор № 259/15-44 АЭФ

Mathcad 14.0 M011 (14.0.1.286 [709051735]) лицензия: PKG-7518-FN

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандарт Educational Номер лицензии: 1356-150910-100039

Рабочую программу составил старший преподаватель Голубева Ирина
Анатольевна _____

Рецензент (представитель работодателя) заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора
по Владимирской области _____ Ю.Б. Поцелуева



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Заведующий кафедрой _____ Т.Е. Батоцыренова

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

Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Председатель комиссии _____ А.В. Власов