

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
А.В.Гадалов  
« 31 » 08 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

(наименование дисциплины)

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**Педагог-хореограф**

направленность (профиль) подготовки

Владимир 2021

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является 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.

Задачи дисциплины: формирование системы знаний об особенностях строения и функционирования организма ребенка на различных возрастных этапах; устойчивых гигиенических навыков, умения организовать окружающую среду и быт в соответствии с гигиеническими требованиями; выявление особенностей и специфики развития детского организма на разных этапах.

## 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 <u>Знать</u> : виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2 <u>Уметь</u> : применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. УК-7.3 <u>Владеть</u> : средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знает: закономерности физического и психического развития, индивидуальные особенности человека, особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; Умеет: системно анализировать и выбирать методы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; Владеет: приемами страховки и само страховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности)	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Презентации
ПК-5 - способен применять в	ПК-5.1. <u>Знать</u> основу анализа произведений литературы, изобразительного искусства,	Знает: педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические,	Тестовые вопросы Ситуационные

<p>профессиональной деятельности методы постановочной и репетиторской деятельности в создании хореографических культурно-просветительских программ</p>	<p>музыки, хореографии, для создания собственного художественного произведения в различных хореографических формах.  ПК-5.2. <u>Уметь</u> ставить культурно-просветительские программы.  ПК-5.3. <u>Владеть</u> способами сохранения стилистических особенностей стиля и жанра конкретной танцевальной эпохи при постановочной работе культурно-просветительских программ</p>	<p>эстетические, психологические и специальные требования к оформлению учебного помещения в соответствии с его назначением и направленностью реализуемых программ  Умеет использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся с учетом особенностей: избранной области деятельности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся  Владеет: различными методами, формами, приемами и средствами организации деятельности учащихся при освоении образовательных программ соответствующей направленности</p>	<p>с задачи  Практико-ориентированное задание  Презентации</p>
--	---	---	--



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – очная

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		1,5	2			
2	Возрастные особенности скелета, мышц, физического развития человека. Основные двигательные качества.	6	3-4	2	4		1,5	2			
3	Возрастная анатомия и физиология нервной системы	6	5-6	2	4		1,5	2	Рейтинг – контроль 1		
4	Возрастные особенности анатомии и физиологии анализаторных систем	6	7-8	2	4		1,5	2			
5	Возрастные особенности состава крови	6	9-10	2	4		1,5	2			
6	Возрастные особенности кровообращения. Типы дыхания	6	11-12	2	4		1,5	2	Рейтинг – контроль 2		
7	Возрастные особенности пищеварения, обмена веществ и энергии. Выделение.	6	13-14	2	4		1,5	2			
8	Возрастные особенности кожных покровов, терморегуляции. Гуморальная регуляция в разные возрастные периоды.	6	15-16	2	4		1,5	2			
9	Гигиенические требования к одежде и обуви, образовательному процессу в школе. Закаливание.	6	17-18	2	4		1,5	2	Рейтинг – контроль 3		
Итого по дисциплине за 6 семестр:							18	36	13,5	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 высшей нервной деятельности 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 анатомии и физиологии анализаторных систем

**Содержание.** Зрительный анализатор в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни на зрение человека. Кожный, обонятельный и вкусовой анализаторы в разные периоды жизни человека. Слуховой анализатор анализаторы в разные периоды жизни человека.

**Тема 5.** Возрастные особенности состава крови

**Содержание.** Состав и свойства крови. Плазма крови, форменные элементы. Возрастные особенности строения клеток крови и их количественного соотношения. Лейкоцитарный перекрест. Малоокровие и его профилактики у детей. Иммуитет, его роль в сохранении биологической индивидуальности.

**Тема 6.** Возрастные особенности кровообращения. Типы дыхания.

**Содержание.** Анатомические особенности сердца и сосудов детей и подростков. Функциональные показатели ССС ребенка в различные возрастные периоды. 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.** Возрастные особенности строения и функции пищеварительного аппарата. Возрастные особенности пищеварения, режим питания детей и подростков. Зубы молочные и постоянные, уход за зубами. Возрастные особенности строения почек. Возрастные особенности обмена веществ и энергии в организме. Профилактика гельминтозов.

**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, образовательному процессу в школе, уроку физической культуры. Закаливание.

**Содержание.** Гигиенические требования к учебному процессу в школе. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры. Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока. Показатель достаточности физической нагрузки (показатель моторной плотности урока). Принципы закаливания, закаливание водой, солнцем и воздухом.

#### **Содержание практических занятий по дисциплине**

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

**Содержание.** Возрастная периодизация. Здоровье и охрана здоровья населения РФ в разные возрастные периоды



**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. Оценка физического развития детей и подростков на основе соматометрических показателей.

**Тема 3.** Возрастная анатомия и физиология нервной системы.

**Содержание:** Определение типологических особенностей ВНД школьников. Определение объемных характеристик кратковременной и долговременной памяти. Изучение основных свойств нервных процессов с помощью теппинг-теста. 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 6.** Возрастные особенности кровообращения. Типы дыхания.

**Содержание:** Изучение функционального состояния системы кровообращения детей и подростков. Особенности определения артериального пульса, АД. Определение систолического и минутного объема крови расчетным методом. Влияние физической нагрузки на основные показатели сердечно-сосудистой системы.

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

**Содержание:** Концепция сбалансированного питания. Количество и энергетическая ценность принятых с пищей белков, и 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 9.** Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности питания в разные возрастные периоды. Закаливание.

**Содержание:** Оценка средств и форм физического воспитания. Урок физической культуры, цели и 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**

#### **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) лобный.
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) неустойчивым энергетическим обменом в мышечных клетках
  - в) количества 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. Какой возраст охватывает 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) треморометрию г) адаптометрию
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 соответствует 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 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 зпителя
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 В<sub>1</sub> в) витамин Д г) витамин А

## 5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

### Контрольные вопросы

- 1) Оплодотворение. Критические периоды в развитии зародыша.
- 2) Морфофункциональные особенности опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, 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 детей и подростков, людей пожилого возраста.
- 6) Типологические особенности ВНД. Методы оценки ВНД.
- 7) Особенности внимания и памяти у детей и подростков, людей пожилого возраста.
- 8) Особенности анализаторных систем у детей и подростков, людей пожилого возраста.
- 9) Перечислить методы оценки зрения и слуха.
- 10) Особенности крови и кровообращения у детей и подростков, людей пожилого возраста.
- 11) Возрастные особенности обмена веществ и энергии детей и подростков, людей пожилого возраста..
- 12) Особенности питания для людей разного возраста и пола.
- 13) Возрастные особенности терморегуляции.
- 14) Возрастные особенности закаливания.
- 15) Эндокринная система, ее развитие у детей.
- 16) Влияние гормонов на рост и развитие человека.
- 17) Нормирование физических нагрузок у школьников.
- 18) Значение нервной системы. Нейрон как структурная единица нервной системы.
- 19) Общий обзор строения периферической и центральной нервной системы.

- 20) Возрастные особенности строения скелета человека.
- 21) Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений осанки.
- 22) Синапсы и их строение, возрастные особенности передачи нервных импульсов.
- 23) Гипофиз, его роль в регуляции роста организма
- 24) Щитовидная железа, её влияние на умственное и физическое развитие.
- 25) Безусловные и условные рефлексы, сроки образования..
- 26) Уровни организации организма человека.
- 27) Возрастная периодизация.
- 28) Психологические основы индивидуальных особенностей ВНД.
- 29) Возрастные особенности строения сердца, сердечный цикл в неонатальном периоде, автоматия сердца.
- 30) Возрастные особенности строения и функции желез внутренней секреции, свойства и функции гормонов.
- 31) Значение и строение кожи человека. Роль кожи в терморегуляции у детей раннего возраста.
- 32) Биологические ритмы. Понятие, роль в деятельности человека разного возраста.
- 33) Особенности кровообращения детей и подростков.
- 34) Возрастные особенности дыхания.
- 35) Возрастные особенности строения органов дыхания.
- 36) Зрительный анализатор в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
- 37) Кожный, обонятельный и вкусовой анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
- 38) Слуховой анализатор анализаторы в разные периоды жизни человека, влияние образа жизни.
- 39) Возрастные особенности пищеварения, режим питания детей и подростков.
- 40) Динамический стереотип, сроки формирования.
- 41) Гигиена анализаторов.
- 42) Состав и свойства крови. Возрастные особенности.
- 43) Надпочечники, внутрисекреторные функции поджелудочной железы.
- 44) Роль печени в процессе пищеварения.
- 45) Возрастные особенности строения и функции пищеварительного аппарата.
- 46) Плазма крови, форменные элементы. Возрастные особенности.
- 47) Особенности состава и свойств крови у детей.
- 48) Малокровие и его профилактики у детей.
- 49) Заболевания анализаторов и их профилактика.
- 50) Зубы молочные и постоянные.
- 51) Возрастные особенности пищеварения в ротовой полости.
- 52) Уход за зубами.
- 53) Возрастные особенности строения почек.
- 54) Обмен веществ и энергии в организме. Возрастные особенности.
- 55) Профилактика гельминтозов.
- 56) Обмен белков, жиров и углеводов.
- 57) Особенности обмена в детском возрасте.
- 58) Значение витаминов в обмене веществ.
- 59) Гигиена учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.
- 60) Иммуитет, его роль в сохранении биологической индивидуальности.
- 61) Профилактика инфекционных заболеваний у детей и подростков.
- 62) Национальный календарь прививок.
- 63) Сенситивные и критические периоды в развитии организма
- 64) Биологический и паспортный возраст.
- 65) Возрастные особенности работы сердца.
- 66) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) как метод оценки кардио-респираторной системы человека.
- 67) Нарушение осанки у детей и подростков. Меры профилактики нарушений.



- 68) Возрастные особенности костей кисти.
- 69) Какая мускулатура наиболее развита у 3-х летнего ребенка?
- 70) Сроки окостенения «родничков» черепа ребенка.
- 71) В каком возрасте ребенок овладевает основными двигательными навыками?
- 72) В каком возрастном периоде в беге появляется «фаза полета».
- 73) Возрастные особенности костей грудной клетки.
- 74) Мышечная деятельность в подростковом возрасте.
- 75) В каком возрасте наиболее развита быстрота движений?
- 76) Историческое развитие человека как биологического вида.
- 77) Начальный этап в развитии зародыша.
- 78) Акселерация и ретардация.
- 79) Гетерохрония.

#### **Самостоятельная работа студентов**

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

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

1. Организация внеклассной 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. Дозированная физическая нагрузка для оценки функционального состояния лиц среднего и старшего возраста
4. Физическое и психическое здоровье школьника младшего возраста. Влияние здоровья учащихся на его успеваемость, работоспособность и поведение.
5. Диетическое и лечебное питание.
6. Профилактика неврозов у детей раннего детства.
7. Профилактика неврозов у детей первого детства.
8. Профилактика неврозов у подростков 13-16 лет.
9. Профилактика неврозов у людей пожилого возраста.
10. Профилактика переутомления у юных спортсменов.
11. Двигательная активность современных детей и ее влияние на здоровье.
12. Причины нарушения осанки у детей и подростков. Профилактики нарушений осанки.
13. Значение отдыха для поддержания здоровья и работоспособности. Виды отдыха.
14. Значение дыхания. Виды дыхания. Правила дыхания.
15. 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 среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6227-7.	2019	<a href="https://biblio-online.ru/bcode/427145">https://biblio-online.ru/bcode/427145</a>
2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 373 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6239-0	2019	<a href="https://biblio-online.ru/bcode/427149">https://biblio-online.ru/bcode/427149</a>
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	<a href="http://znanium.com/catalog/product/556882">http://znanium.com/catalog/product/556882</a>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691019319.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691019319.html</a>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018961.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691018961.html</a>
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	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976519640.html</a>

#### 6.2. Периодические издания

1. Журнал «Хореограф»
2. Вестник академии русского балета им. А.Я. Вагановой
4. Теория и практика физической культуры
5. Спортивные танцы : бюл.; под ред. А.А. Коваленко
6. Журнал "Студия Антре" Версия журнала "Балет" для детей и подростков
7. Журнал «Балет»
8. Дошкольное воспитание
9. Журнал «ACADEMIA: Танец. Музыка. Театр. Образование»



### 6.3. Интернет-ресурсы

<http://dopedu.ru/> Информационный портал работников дополнительного образования. Научные периодические издания (по профилю (направленности) образовательных программ)  
<http://www.vipress.ru> – сайт журнала «Дополнительное образование и воспитание»  
<https://dovosp.ru/> - Издательский дом «Воспитание дошкольника»  
<https://zhurnalpedagog.ru/>- сайт журнала «Педагог»  
<http://old.balletacademy.ru/www/>- сайт журнала «ACADEMIA: Танец. Музыка. Театр. Образование»

### 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, сантиметровые ленты, калькуляторы, секундомеры, линейки, материал для самоподготовки: раздаточный материал с методическими сопровождением 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 Болубева Ирина  
Анатольевна \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

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

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОУК

Протокол № 10 от 21.05.21 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е. \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

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

Протокол № 3 от 21.06.21 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

(ФИО, подпись)

Марченков А.Г.





**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022 / 2023 учебный года

Протокол заседания кафедры № 91 от 28.04.2022 года

Заведующий кафедрой Альберт Мартемьянов А.А.

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_