

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): Преподаватель высшей категории А. Н. Долгих

Проректор по образовательной  
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина ОП.05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

**Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к дисциплинам общепрофессионального цикла профессиональной подготовки

Предшествующими дисциплинами являются «Биология», «Химия», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- овладение обучающимися знаниями об особенностях функционирования различных тканей, органов, систем с позиций их регуляции, а также специфичности структуры, кровоснабжения, метаболизма и энергообеспечения;

- формирование представлений об организме как едином целом, которое осуществляет жизнедеятельность при морфофункциональном единстве взаимодействия субклеточных структур, клеток, тканей, органов, физиологических и функциональных систем, объединенных по иерархическому принципу;

- выработка умения оценивать физиологическое состояние организма при спортивной деятельности;

- формирование системы знаний об особенностях механизмов адаптации организма человека к мышечной работе в различных климатических условиях;

- выработка навыков определения возрастных, половых и индивидуальных различий способностей человека для обоснования норм и характера двигательной активности в спортивно - массовой работе.

В результате освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» обучающийся должен:

### ***Знать:***

- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;
- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;
- роль центральной нервной системы в регуляции движений;
- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
- физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;
- физиологические основы спортивного отбора и ориентации;
- биохимические основы развития физических качеств;
- биохимические основы питания;
- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
- возрастные особенности биохимического состояния организма;
- методы контроля.

### ***Уметь:***

- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;
- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;

- использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности специалиста в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ПК 2.2.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.
ПК 2.3	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

### 3. Структура и примерное содержание дисциплины.

Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	107
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
В том числе:	
лекции	56
практические занятия	36
Самостоятельная работа	5
Консультации	2
Промежуточная аттестация по дисциплине:	8
3 семестр – другая форма контроля	
4 семестр - экзамен	

Тематический план дисциплины и содержание дисциплины  
**«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»:**

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
Раздел 1	Физиология с основами биохимии управляющих систем организма	
<p align="center">Тема 1.1.</p> <b>Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека. Предмет, содержание и задачи дисциплины Уровни организации жизни</b>	<p><u>Содержание учебного материала.</u>            1. Анатомия и физиология как науки о строении человека. Значение этих наук в развитии педагогики, психологии, физиологии питания, гигиены и других дисциплин. Гигиена, как наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Возрастная анатомия, физиология и гигиена.            2. Органы и системы органов. Топографическое расположение органов и частей тела. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека.  <b>Практические занятия №1</b>            «Основные плоскости, оси тела человека и условные линии, определяющие положение органов и их частей в теле».</p>	<p align="center">2</p> <p align="center">2</p>
<p align="center">• Тема 1.2.</p> <b>Основные закономерности роста и развития организма человека</b>	<p>• <u>Содержание учебного материала</u>            1. Онтогенез. Периоды онтогенеза: пренатальный, натальный, постнатальный. Возрастная периодизация. Исторический характер возрастной периодизации. Критерии возрастных этапов развития. Различные классификации периодизаций детского возраста. Критические периоды.            2. Понятие роста и развития. Рост и развитие и их связь с объективно существующими законами биологических систем и организма в целом; генетическая обусловленность роста и развития; влияние среды: закон прогрессивного дифференцирования (И.И. Шмальгаузен); обусловленность роста и развития полом ребёнка (половой диморфизм). Характерные особенности роста и развития: гетерохронность, этапность. Функциональные свойства организма: резистентность, реактивность, адаптация. Факторы, влияющие на рост и развитие детей. Понятие акселерации, её значение.  <b>Практические занятия №2</b></p>	<p align="center">4</p> <p align="center">2</p>

	«Характеристика возрастных периодов»	
Тема 1.3. <b>Методы возрастной анатомии и физиологии</b>	<u><b>Содержание учебного материала</b></u> Методы возрастной анатомии и физиологии. Общие методы анатомии и физиологии. Специальные методы. Медицинские методы. Общая характеристика методов антропометрических исследований детей. <b>Практические занятия №3</b> «Определение антропометрических показателей для оценки физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста»	2  2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков</b>	
Тема 2.1. <b>Нервная регуляция функций организма и ее возрастные особенности</b>	<u><b>Содержание учебного материала.</b></u> 1. Общая характеристика нервной системы. Значение нервной системы, её развитие, методы исследования. Основные структуры нервной ткани: нейрон и нейроглия, их функциональное значение. Виды нейронов, раздражимость и возбудимость как свойство нервной ткани, нервные волокна и их свойства, нервные центры. Синапс. 2. Понятие рефлекса. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Рефлекторное кольцо. Соматическая нервная система, вегетативная нервная система.	2
Тема 2.2. <b>Морфофункциональные особенности центральной нервной системы</b>	<u><b>Содержание учебного материала.</b></u> 1. Центральная нервная система. Спинной мозг: строение и функции. Рефлексы спинного мозга, возрастные особенности спинномозговых рефлексов 2. Головной мозг: отделы головного мозга, кора больших полушарий, локализация функций в коре больших полушарий. Гипоталамо-гипофизарная система Лимбическая система. Асимметрия полушарий головного мозга <b>Практические занятия №4</b> «Исследование основных видов рефлексов человека»	2  2

<p>Тема 2.3 <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности анализаторов.</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u>  <b>1.</b> Анализаторы. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Общее строение анализатора: периферическая, проводниковая и центральная части. Современное учение о сенсорных системах.  <b>2.</b> Зрительный и слуховой анализатор. Общее строение зрительной и слуховой сенсорной системы. Особенности их развития у детей и подростков. Особенности развития в различные возрастные периоды, их значение для развития речевой и психической деятельности. Значение зрительной сенсорной системы и особенности развития. Особенности строения глазного яблока. Оптическая система глаза. Аккомодация. Рефракция глаза. Бинокулярное зрение. Световоспринимающий аппарат глаза. Цветовосприятие. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Бинокулярное зрение. Световоспринимающий аппарат глаза. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Значение зрения для развития речи. Значение слуховой сенсорной системы и особенности развития. Анатомические особенности в различные возрастные периоды. Возрастные особенности слухового и вестибулярного анализаторов  <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовка сообщения</p>	<p>2</p> <p>1</p>
<p>Тема 2.4. <b>Гигиена зрения и слуха.</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u>  Гигиена зрительной и слуховой сенсорной системы. Значение гигиены занятий в детском саду и школе с учётом возрастных анатомо- физиологических особенностей сенсорных систем  <b>Практические занятия №5</b>  «Разработка консультации для родителей о профилактике нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста».</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.5. <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательной системы</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала</b></u>  <b>1.</b> Общая характеристика опорно-двигательной системы. Костная система. Пассивная часть ОДС. Состав ОДС, функции скелета. Строение костной ткани, строение костей, стадии развития костей, ядра окостенения, факторы, влияющие на рост и развитие кости. Виды соединения костей. Строение и значение сустава. Возрастные и функциональные изменения костей. Строение осевого скелета: позвоночник, грудная клетка, череп. Возрастные особенности. Строение добавочного скелета: скелет верхних и нижних конечностей. Возрастные особенности.  <b>2.</b> Мышечная система. Активная часть ОДС. Строение мышц. Виды мышечной</p>	<p>2</p>



	<p>ткани. Работа мышц. Статическая и динамическая работа мышц. Развитие и усложнение координации движений, показатели работы двигательного аппарата: силы, скорости, выносливость, влияние физической активности на развитие двигательного аппарата в целом. Гиподинамия, гипокинезия, её последствия.</p> <p><b>Практические занятия №6</b> «Определение топографического расположения костей и суставов с использованием скелета человека, дидактического материала»</p>	2
<p>Тема 2.6. <b>Профилактика нарушений опорно-двигательной системы.</b></p>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b> 1. Осанка, её нарушения. Профилактика нарушений осанки. Гигиенические требования к детской мебели, портфелям, школьным ранцам и аналогичным изделиям для детей, к размеру детской обуви и одежды. Плоскостопие. Значение физических упражнений в укреплении свода стопы..</p> <p><b>Практические занятия №7</b> «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста на сохранение правильной осанки»</p>	2  2
<p>Тема 2.7. <b>Внутренняя среда организма. Кровь.</b></p>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b> Внутренняя среда организма, ее компоненты. Состав и свойства внутренней среды организма. Гомеостаз. Общая схема кровообращения. Лимфа и лимфообращение. Кровь: функции, состав и физиологические свойства. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их функции. Плазма крови. Свертываемость крови, группы крови, резус – фактор, переливание крови.</p> <p><b><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></b> Подготовка сообщений</p>	2  1
<p>Тема 2.8 <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Работа сердца.</b></p>	<p>1.Кровеносные сосуды, их виды. Сердце: строение, возрастные особенности. Работа сердца. Цикл сердечной деятельности, регуляция работы сердца. Понятие «систола», «диастола», «пауза». Особенности сокращений сердца у плода и новорожденных. Систолический и минутный объемы крови. Движение крови по сосудам, кровяное давление, круги кровообращения. Частота сердечных сокращений в различные возрастные периоды. Механизм непрерывного движения крови по сосудам. Гуморальная и нервная регуляции кровообращения. Кровяное давление его особенности в детском возрасте. Влияние нагрузки на кровеносную систему. Тренировка сердца ребёнка.</p> <p>2.Лимфатическая система: функции, сосуды и лимфоузлы. Механизм образования лимфы.</p>	2

	<b>Практические занятия №8</b> «Определение АД и пульса» <b>Практические занятия №9</b> «Оценка реакции сердечно сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку»	2 2
Тема 2.9 <b>Иммунитет</b>	<u><b>Содержание учебного материала.</b></u> Понятие иммунитета. Виды иммунитета: специфический, неспецифический. Вакцинация. Органы иммунной системы. Причины сниженного иммунитета. Проявления сниженного иммунитета	2
Тема 2.10 <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности дыхательной системы</b>	<u><b>Содержание учебного материала.</b></u> 1.Общая характеристика дыхательной системы. Значение дыхания в жизнедеятельности и развитии организма. Химический состав атмосферного воздуха и его значение для здоровья. Особенности дыхания в пре - и постнатальном периодах. Воздухоносные пути: носовая полость, гортань, трахея, бронхи, их возрастные особенности. Особенности строения гортани и голосового аппарата у детей. Лёгкие. Положение лёгких в грудной клетке, плевральная полость. 2.Акты вдоха и выдоха. Значение дыхательных мышц в акте дыхания. Жизненная емкость лёгких, частота и глубина дыхания. Газообмен в лёгких, в тканях. Типы дыхания в различные возрастные периоды. Особенности дыхания новорожденного (диафрагмальный тип). Связь типа дыхания с началом хождения (грудное, грудобрюшное). Половые различия дыхания (грудной и брюшной типы). <b>Практические занятия №10</b> «Определение топографии органов дыхательной системы на таблицах, муляжах».	2 2
Тема 2.11 <b>Гигиена дыхания</b>	<u><b>Содержание учебного материала.</b></u> 1.Основные гигиенические показатели воздушной среды. Микроклимат. Гигиена дыхания детей <b>Практические занятия №11</b> «Анализ микроклимата учебного кабинета»	2 2

<p>Тема 2.12</p> <p><b>Возрастные анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u></p> <p>1.Общая характеристика пищеварительной системы. Значение и строение органов пищеварения. Значение трудов И.П.Павлова в создании учения о функциях органов пищеварения.</p> <p>2.Строение органов пищеварения. Органы пищеварительной системы: ротовая полость, строение зубов, желудок, кишечник. Пищеварительные железы</p> <p>3.Процесс пищеварения. механическая и химическая обработка пищи на всех этапах пищеварения. Секреторная функция пищеварительных желез. Приспособление их функций к характеру и режиму питания. Пищеварение в ротовой полости, желудке, тонком и толстом кишечнике. Всасывание. Нейрогуморальная регуляция пищеварения. Возрастные особенности пищеварения.</p> <p><b>Практические занятия №12</b></p> <p>«Определение топографического расположения органов пищеварительной системы с использованием дидактических материалов»</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.13</p> <p><b>Обмен веществ и энергии</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u></p> <p>1.Понятие обмена веществ. Возрастные особенности, виды обмена веществ. Витамины: классификация, роль в организме. Ассимиляция и диссимиляция. Этапы обмена веществ. Энергетический обмен, суточные затраты энергии у детей и взрослых. Пища как источник веществ и энергии в организме</p> <p><b>Практические занятия №13</b></p> <p>«Представление и анализ меню для детей дошкольного и младшего школьного возраста на один день с учётом возраста и необходимой калорийности</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.14</p> <p><b>Гигиена питания</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u></p> <p>1.Гигиена питания. Физиологические основы рационального, сбалансированного питания, витамины и их роль в обмене веществ. Понятие здорового питания и профилактика пищевых отравлений. Санитарно-гигиенические требования к организации питания детей дошкольного и младшего школьного возраста.</p> <p><b>Практические занятия №14</b></p> <p>«Составление рекомендаций по рациональному питанию детей дошкольного и младшего школьного возраста, с целью обеспечения здоровья детей и профилактики заболеваний пищеварительной системы»</p>	<p>4</p> <p>2</p>

<p>Тема 2.15 <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности мочевыделительной системы</b></p>	<p><u><i>Содержание учебного материала.</i></u> 1. Общая характеристика мочевыделительной системы. Строение и функции органов мочевыделительной системы. Возрастные особенности мочевыделительной системы. Мочеобразование. Этапы образования мочи. Механизм мочевыделения. Развитие регуляторных механизмов произвольного мочеиспускания.</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.16 <b>Кожа. Гигиена кожи.</b></p>	<p><u><i>Содержание учебного материала.</i></u> 1. Общая характеристика кожи. Производные эпидермиса. Физиологическое значение и строение кожи: эпидермис, дерма, подкожно-жировая клетчатка. Производные эпидермиса. Возрастные особенности кожи. Особенности терморегуляции у детей. 2. Личная гигиена детей и подростков. Уход за кожей, ногтями и волосами детей. Профилактика кожных заболеваний, ожогов, отморожений. Гигиенические требования к одежде и обуви детей. Закаливание. Принципы закаливания <b>Практические занятия №15</b> «Изучение и анализ методик проведения закаливающих процедур детей».</p>	<p>2  2</p>
<p>Тема 2.17 <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы</b></p>	<p><u><i>Содержание учебного материала.</i></u> Общая характеристика репродуктивной системы. Строение и функции органов репродуктивной системы. Половое созревание. Понятие физиологической, психологической и социальной зрелости.</p>	<p>2</p>
<p><b>Раздел 3</b></p>	<p><b>Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение</b></p>	
<p>Тема 3.1 <b>Возрастные анатомо-физиологические особенности эндокринной системы</b></p>	<p><u><i>Содержание учебного материала.</i></u> 1. Общая характеристика эндокринной системы. Строение желез внутренней секреции. Общие признаки эндокринных желез, значение и структура гормонов, особенности их физиологической активности. Классификация гормонов. Возрастные особенности эндокринной системы. Процессы функционирования эндокринных желёз в дошкольном и младшем школьном возрасте <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения</p>	<p>2  1</p>

<p>Тема 3.2 <b>Высшая нервная деятельность детей и подростков.</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u> 1. Высшая нервная деятельность. Значение работ И.М. Сеченова и И.П. Павлова в изучении функции коры головного мозга. Учение о высшей нервной деятельности. Условные и безусловные рефлексы, их различия и значение. Выработка условных рефлексов. Биологическое значение условных рефлексов. Торможение условных рефлексов и их особенности в детском и подростковом возрасте. Динамический стереотип, как основа привычек и навыков. Механизм его формирования. <i><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></i> Подготовка сообщений.</p>	<p>2       1</p>
<p>Тема 3.3 <b>Типологические особенности высшей нервной деятельности детей.</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u> Типология ВНД. Характеристика основных типов высшей нервной деятельности животных и человека. Критерии И.П. Павлова для типологических свойств нервной системы (сила процессов возбуждения и торможения, их уравновешенность, подвижность). Основные типы высшей нервной деятельности животных и человека. Типы высшей нервной деятельности (И.П. Павлов) и соотношение их с учением о темпераментах (Гиппократ). Основные положения по формированию типологических особенностей. Зависимость формирования типологических особенностей от социальных факторов, процессов воспитания и обучения. Пластичность типов ВНД. <i><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></i> Подготовка сообщений.</p>	<p>2       1</p>
<p>Тема 3.4 <b>Психическая деятельность. Первая и вторая сигнальные системы</b></p>	<p><u><b>Содержание учебного материала.</b></u> 1. Физиологические основы психических процессов человека. Асимметрия мозга. Учение И.П. Павлова о двух сигнальных системах действительности. Становление в процессе развития ребёнка сенсорных и моторных механизмов речи. Возрастные особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Речь и её функции. Развитие речи у ребёнка. Память. Физиологические основы памяти. Внимание. Физиологические основы внимания.. 2. Физиологические основы утомления и переутомления. Признаки, характеристика, особенности возникновения у детей. Гигиена учебно-воспитательной работы. Значение режима дня. Периодичность физиологических функций и умственной работоспособности. Физиология сна. <b>Практические занятия №16</b></p>	<p>2       2</p>

	«Определение школьной зрелости по тексту Керна – Ирасека»	
<b>Раздел 4</b>	<b>Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в ДОО</b>	
Тема 4.1. <b>Гигиенические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях</b>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b></p> <p>1. Предмет и задачи гигиены детей. История развития гигиены детей как науки и учебной дисциплины. Нормирование в гигиене детей. Принципы нормирования.</p> <p>2. Нормативные документы, определяющие гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</p> <p>3. Работоспособность. Фазы работоспособности. Особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени. Гигиенические требования к помещениям образовательной организации, режиму дня.</p> <p><b>Практические занятия №17</b> «Планирование мероприятий по профилактике заболеваний детей».</p> <p><b>Практические занятия №18</b> «Анализ и гигиеническая оценка режима дня детей»</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>
<b>Всего по дисциплине</b>		

#### **4. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

*Оборудование учебного кабинета:* оборудование для учебных занятий в соответствии с требованиями федерального законодательства и действующими санитарно-гигиеническими нормами; тесты, задания, дидактический и раздаточный материал, учебники и учебные пособия по дисциплине «Психология».

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, телевизор, видеофильмы.

#### **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **Основная литература:**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html>

2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/938>

3. Кулиева, Е. А. Возрастная физиология и гигиена : учебное пособие / Е. А. Кулиева. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2021. — 232 с. — ISBN 978-985-7253-40-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125446.html>

4. Григорьева, Евгения Витальевна. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для СПО [Гриф УМО] Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. – Москва : Юрайт, 2021. – 181, [1] с. – Текст: непосредственный.

##### **Дополнительная литература:**

1. Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина. — Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-8064-3002-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131737.html>

2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 11-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2023. — 620 с. — ISBN 978-5-907601-21-5. — Текст :

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129655.html>

3. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. — 574 с. — ISBN 978-5-222-35193-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102169.html>

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b><u>Знания:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>● понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;</li> <li>● регулирующие функции нервной и эндокринной систем;</li> <li>● роль центральной нервной системы в регуляции движений;</li> <li>● особенности физиологии детей, подростков и молодежи;</li> <li>● взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>● физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>● механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;</li> <li>● физиологическ</li> </ul>	<p>характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков;</p> <p>характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога;</p> <p>описывает строение и функции систем органов здорового человека;</p> <p>объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</p> <p>дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков;</p>	<p>Тест, устный опрос, проверочная работа, экзамен</p>



<p>ие основы тренировки силы, быстроты, выносливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● физиологические основы спортивного отбора и ориентации;</li> <li>● биохимические основы развития физических качеств;</li> <li>● биохимические основы питания;</li> <li>● общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;</li> <li>● возрастные особенности биохимического состояния организма;</li> <li>● методы контроля.</li> </ul> <p><b><u>Умения:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;</li> <li>● оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;</li> <li>● оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;</li> <li>● использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой.</li> </ul>	<p>определяет типологические особенности ВНД детей;</p> <p>описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</p> <p>характеризует принципы гигиены систем органов;</p> <p>анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу</p> <p>использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</p> <p>определяет критерии готовности детей к систематическому обучению</p>	<p>В</p>
--	--	----------

	<p>образовательной организации;</p> <p>проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</p> <p>определяет физическую и умственную работоспособность;</p> <p>осуществляет диагностику наступающего утомления;</p> <p>определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</p>	
--	---	--