

Министерство просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Институт естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»,  
модуль «Здоровьесберегающий модуль»

для ОПОП по направлениям подготовки:  
«44.03.01 Педагогическое образование»;  
«44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)»

Екатеринбург 2024

Составители:

Вершинина Наталья Александровна, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Югова Елена Анатольевна, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, доктор педагогических наук, доцент.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Протокол от 27.06.2024 г. № 12.

Заведующий кафедрой: Югова Е. А.

Руководитель учебного подразделения: Янцер О. В.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование у студентов научно обоснованных представлений о возрастных особенностях морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков, культуре здоровья и здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

1. сформировать систему знаний об основных закономерностях роста, развития и функционирования отдельных систем организма на разных возрастных этапах;
2. ознакомить студентов с основными гигиеническими и санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям обучения;
3. сформировать у студентов знания о научно-практических основах здорового образа жизни и профилактике и функциональных нарушений у детей в условиях образовательной организации;
4. овладеть методами определения и оценки уровня морфологического и функционального развития обучаемых;
5. овладеть способами организации здоровьесберегающего учебного процесса, создания безопасной образовательной среды и формирования культуры здоровья у учащихся.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в состав модуля «Здоровьесберегающий модуль» и реализуется в обязательной части.

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Индикатор(ы) компетенции	Дескрипторы
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<b>Знает</b> общие закономерности онтогенеза, анатомио-физиологические особенности детей и подростков; показатели физического и психофизиологического развития
		<b>Умеет</b> определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды
		<b>Владеет</b> способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся);
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на	<b>Знает</b> роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья <b>Умеет</b> осуществлять выбор педагогических средств, способствующих

	функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	формированию здорового образа жизни обучающихся
		Владеет технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса

#### **1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з. е.

#### **1.5. Форма промежуточной аттестации: зачет.**

#### **1.6. Форма обучения: очная, заочная.**

#### **1.7. Особенности реализации дисциплины**

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке РФ.

Дисциплина реализуется с применением ЭО и ДОТ на основе электронных ресурсов УрГПУ <https://sdo.uspu.ru/>.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела и (или) темы	Объем в часах	Контактная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем								Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Групповые занятия	Подгрупповые занятия	Индивидуальные консультации по выполнению курсовых работ	
1.	Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».	6	2	2							4
2.	Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма	6	2	2							4
3.	Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	4									4
4.	Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности	11	6	2	4						5
5.	Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков	11	6	2	4						5
6.	Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем	9	4	2	2						5
7.	Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности	7	2		2						5
8.	Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению	6	2		2						4
	<b>Всего</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>						<b>36</b>
	Промежуточная аттестация обучающихся:										
	Подготовка к сдаче и сдача зачета	12	0,5								11,5
	Всего	<b>12</b>	<b>0,5</b>								<b>11,5</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>24,5</b>	<b>10</b>	<b>14</b>						<b>47,5</b>

## Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела и (или) темы	Объем в часах	Контактная работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем								Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Групповые занятия	Подгрупповые занятия	Индивидуальные консультации по выполнению курсовых работ	
1.	Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».	9	1	1							8
2.	Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма	9	1	1							8
3.	Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	8									8
4.	Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности	10	2		2						8
5.	Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков	8									8
6.	Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем	8									8
7.	Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности	8									8
8.	Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению	8									8
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>64</b>
Промежуточная аттестация обучающихся:											
	Подготовка к сдаче и сдача зачета	4	0,5								3,5
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>								<b>3,5</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>67,5</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

Место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в системе подготовки педагога.

Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни). Значение основных компонентов здорового образа жизни (питания, двигательной активности, режима дня, привычек и т.д.) в развитии детей и подростков. Понятие о детях с ОВЗ. Роль гигиены в формировании культуры здоровья.

#### **Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма**

Онтогенез. Целостность и фазность онтогенеза. Возрастная периодизация, ее критерии. Понятие календарного и биологического. Критерии оценки биологического возраста на различных этапах онтогенеза. Акселерация и ретардация развития. Непрерывность и неравномерность роста и развития. Гомеостаз, возрастные особенности. Функциональные системы организма как морфофизиологическая основа его целостности. Гетерохронность формирования функциональных систем в онтогенезе. Критические и сенситивные периоды онтогенеза. Биологическая надежность, изменение ее в онтогенезе. Адаптация как показатель здоровья, уровни и виды адаптации. Адаптация к обучению.

#### **Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата**

Физическое развитие. Оценка физического развития детей и подростков (соматоскопические, антропометрические и физиометрические критерии). Значение и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата: развитие скелета (черепа, позвоночника, грудной клетки, нижних и верхних конечностей); возрастные преобразования скелетной мускулатуры (развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости). Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма.

Группы физического развития по длине тела и соотношению основных морфофункциональных показателей. Конституциональные соматотипы детей, значение их определения для организации учебно-воспитательного процесса.

Осанка, ее значение и формирование в онтогенезе. Нарушения осанки, плоскостопие; их профилактика. Гигиенические требования к школьному ранцу, к детской и школьной мебели и её использованию

#### **Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности**

Кровь: состав, функции, онтогенетические изменения. Морфофункциональные изменения системы кровообращения в онтогенезе.

Значение дыхания, особенности индивидуального развития дыхательной системы. Функции желудочно-кишечного тракта, возрастные изменения пищеварительной системы. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Физиологические основы питания детей разного возраста. Выделительная система, ее значение и функциональное становление в онтогенезе. Строение и функции кожи. Роль желез внутренней секреции (гипофиза, надпочечников, щитовидной, паращитовидной, вилочковой, поджелудочной и половых желез) в регуляции функций развивающегося организма и формировании поведенческих реакций. Половое созревание, учёт морфофункциональных особенностей подростков при обучении и воспитании

### **Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков**

Значение центральной регуляции функций развивающегося организма. Строение (микро- и макро-) и функции нервной системы, её развитие в онтогенезе. Возбуждение и торможение, их взаимодействие в центральной нервной системе; доминанта, ее значение в обучении и воспитании. Рефлекс как форма деятельности нервной системы. Принципы рефлекторной деятельности.

Учение о низшей и высшей нервной деятельности. Безусловные рефлексы, их классификация, инстинкты. Ориентировочный рефлекс, его значение для обучения.

Условные рефлексы как основа индивидуального поведения, их классификация. Динамические стереотипы как основа привычек, умений, навыков. Условия и возрастные особенности выработки условных рефлексов.

Виды безусловного и условного торможения условных рефлексов. Возрастные особенности торможения, их значение для воспитания и обучения.

Непроизвольное и произвольное внимание, их значение, возрастные особенности, учёт при обучении и воспитании. Тренировка внимания. Физиологическая основа памяти. Значение и классификация видов памяти, её развитие в онтогенезе. Тренировка памяти. Физиологические основы эмоций. Возрастные особенности регуляции эмоциональных состояний. Эмоциональные нарушения и их коррекция.

Качественное своеобразие высшей нервной деятельности человека, первая и вторая сигнальные системы действительности как основа конкретно-образного и абстрактно-логического мышления, сознания. Особенности слова как раздражителя. Мозговая организация речи, функциональная асимметрия больших полушарий. Условия развития речи. Развитие в онтогенезе речи, мышления и функциональной асимметрии мозга.

Типологические особенности ВНД человека (по И. П. Павлову). Индивидуально-типологические особенности ВНД детей и подростков по Н.Н. Красногорскому (по свойствам нервных процессов) и по А.Н. Иванову-Смоленскому (по соотношению первой и второй сигнальных систем).



Изменения ВНД в подростковом периоде. Учёт возрастных и типологических особенностей ВНД при обучении, воспитании и профориентации

#### **Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем**

Понятия анализатора (сенсорной системы), органа чувств. Значение сенсорных систем для развивающего организма, сенсорная депривация. Общие принципы строения, функции и свойства анализаторов. Мозговая организация ощущений и восприятия. Виды сенсорных систем, их развитие в онтогенезе. Значение движения в жизни человека, двигательный анализатор. Развитие произвольных движений в онтогенезе.

Основные виды нарушений зрения и слуха, их профилактика. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности, к организации чтения и письма, использованию аудиовизуальных и электронных технических средств обучения.

#### **Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности**

Физиологические основы гигиены образовательной деятельности. Физическая и умственная работоспособность детей и подростков. Ритмы работоспособности (суточной, недельной, годовой). Фазы работоспособности. Утомление и переутомление, их признаки и влияние здоровье. Профилактика переутомления в образовательном процессе. Рациональная организация режима труда и отдыха. Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию занятий и их организации. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ. Биоритм сон-бодрствование, его возрастные особенности.

#### **Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению**

Подходы к определению готовности детей к обучению. Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе. Критерии (медицинские и психолого-педагогические) и методики (ориентировочные и углубленные) определения готовности детей к обучению в школе.

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **4.1. Текущий контроль**

<i>Раздел/ тема</i>	<i>Оценочное средство</i>
Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»	1. Подготовка докладов и презентаций; 2. составление дневника самонаблюдений за соблюдением основных компонентов образа жизни и самочувствием; 3. тест.
Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма	1. Устный опрос; 2. заполнение таблицы; 3. тест.
Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	1. Выполнение практических работ; 2. составление конспекта беседы; 3. тест.
Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности	1. Устный опрос; 2. выполнение практических работ; 3. заполнение таблицы;

	4. тест.
Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков.	1. Выполнение практических работ; 2. составление конспекта; 3. заполнение таблицы; 4. ситуационные задачи 5. тест.
Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем	1. Расставление обозначений на рисунках строения глаза и уха человека; 2. выполнение практических работ; 3. ознакомление с системой упражнений «Офтальмотренаж»; 4. заполнение таблицы; 5. составление конспекта; 6. тест.
Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности	1. Составление конспекта; 2. выполнение лабораторных и практических работ; 3. тест.
Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению	1. Подготовка доклада; 2. Выполнение лабораторной работы; 3. тест.

#### 4.2. Промежуточная аттестация

Индекс компетенции	Индикатор(ы) компетенции	Дескрипторы	Оценочные средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<b>Знает</b> общие закономерности онтогенеза, анатомо-физиологические особенности детей и подростков; показатели физического и психофизиологического развития	Вопросы для зачета
		<b>Умеет</b> определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды	Вопросы для зачета
		<b>Владет</b> способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся);	Вопросы для зачета
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	<b>Знает</b> роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья	Вопросы для зачета
		<b>Умеет</b> осуществлять выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся	
		<b>Владет</b> технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса	Вопросы для зачета

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические

рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***5.1. Перечень печатных и (или) электронных изданий:***

#### **Печатные**

1. Айзман, Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Ф. Лысова [и др.] ; Моск. пед. гос. ун-т ; Новосибир. гос. пед. ун-т. — Новосибирск : АРТА, 2011. — 335 с.
2. Антонова, О.А. Возрастная анатомия и физиология: пос. для сдачи экзамена.— М.: Высш. обр., 2006.
3. Безруких М. М. Педагогическая физиология : курс лекций / [М. М. Безруких и др.] ; под ред. М. М. Безруких. - Москва : Форум, 2018. - 496 с.
4. Брыксина, З. Г. Анатомия человека : учебник / З. Г. Брыксина, М. Р. Сапин, С. В. Чава. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 423 с.
5. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие для вузов по пед. специальностям : рек. УМО вузов РФ / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сиб. университетское изд-во, 2010. - 398 с. :
6. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие для вузов по пед. специальностям: рек. УМО вузов РФ / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. - 2-е изд., стер. - Новосибирск: Сиб. университетское изд-во, 2010. - 398 с. : ил., табл. - (Университетская серия). - Библиогр.: с. 334-337. - Учебное пособие входит в учебно-методический комплекс нового поколения по медико-биологическим дисциплинам, ставший лауреатом конкурса "Книга года" в номинации "Учебник XXI века". - Словарь: с. 345-396. - ISBN 978-5-379-01629-6
7. Каменская, В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова. — Москва : Питер, 2013. — 264 с.
8. Курепина, М. М. Анатомия человека : учебник для студентов вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. — Москва : ВЛАДОС, 2010. — 383 с.
9. Курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены для студентов I курса / авт.-сост. К.Е. Безух. — Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. — 47 с.
10. Леонтьева, Н. Н. Анатомия и физиология детского организма (основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат) [Текст] : учеб. для пед. ин-тов по специальности № 2110 "Педагогика и психология (дошк.)" / Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. — 2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 1986. — 287 с.
11. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия и физиология / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. — М.: Академия, 2012. — 272 с.
12. Практикум по возрастной анатомии и физиологии: учебно-методическое пособие для студентов I курса / авт.-сост. К.Е. Безух. — Ярославль: Полиграфический центр «ЦМИК», 2013. — 92 с.

13. Рабочая тетрадь для практических занятий по возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиене : учебное пособие для вузов по пед. специальностям : рек. УМО вузов РФ / Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, Н. П. Абаскалова [и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т естественных и социально-экон. наук, Каф. анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности. - Новосибирск : Сиб. университетское изд-во, 2010. - 144 с. :
14. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков : [учебное пособие] / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. — 5-е изд., стер. — Москва : Академия, 2007. — 432 с.
15. Сапин, М. Р. Анатомия человека [Текст] : атлас : учеб. пособие для педагогических вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина, С. В. Чава. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 373с.
16. Тихомирова, И.А. Анатомия и возрастная физиология: учебник / И.А. Тихомирова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 285 с.
17. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович, И. К. Гайнутдинов. — 17-е изд., доп. и перераб. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с.
18. Хенкин, В. А. Возрастная анатомия и физиология с основами гигиены : Учеб.пособие для студентов высш.пед.учеб.заведений / В.А. Хенкин. — Самара, 1996. — 112с.

#### Электронные

1. Айзман, Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для вузов по направлению "Педагогическое образование" : рек. УМО вузов РФ / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. - Москва : КНОРУС, 2017. - 404 с. : табл. - (Бакалавриат) (ФГОС 3+). - Режим доступа: <https://lib.nspu.ru/views/library/68480/read.php>.
2. Айзман, Р. И., Возрастная физиология : учебное пособие для студентов всех пед. спец. и направлений, аспирантов и преподавателей пед. и мед. вузов педиатрического профиля / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова ; [науч. ред. А. Д. Герасёв] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2010. - 202 с. - - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/56236/read.php>.
3. Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 208 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/252503>.
4. Бабенко, В. В. Центральная нервная система: анатомия и физиология / В. В. Бабенко ; Южный федеральный университет. – Таганрог : Южный федеральный университет, 2016. – 214 с. : схем., ил. – Режим доступа:– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492969>
5. Возрастная анатомия и физиология и основы педиатрии детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] : в 2 ч. : учебное издание. Ч. 1 : Возрастная анатомия и физиология детей раннего и дошкольного возраста / сост. Т. В. Климова ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т открытого дистанционного

образования. - Новосибирск : НГПУ, 2012. - 168 Мб. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/9690/web.php>.

6. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 400 с. – Режим доступа: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57604></a>.

7. Гребнева, Н. Н. Педагогическая физиология : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Гребнева ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2013. – 168 с. – Режим доступа: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572400></a>.

8. Добротворская, С. Г. Анатомия и физиология основных систем и органов человека : учебное пособие / С. Г. Добротворская, И. В. Жукова ; Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. – 96 с. – Режим доступа: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500679></a>.

9. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека : учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко ; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 317 с. – Режим доступа: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059></a>.

10. Культура здоровья: электронное учебно-методическое пособие / сост. Е. Н. Боровец; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т открытого дистанционного образования. - Новосибирск: НГПУ, 2017. - 1 CDR (56,7 Мб). - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/69284/web.php> (дата обращения: 10.04.2022) . - Мин. систем. требования: Intel Pentium III и выше ; 30 Мб свободного места на жестком диске ; 256 Мб ОЗУ ; привод CD-ROM ; Microsoft Windows 2000, XP, Vista, 7, 8, 10 ; колонки или наушники ; доп. программные средства: Google Chrome (любая версия) или Mozilla Firefox 3.0 (и выше). - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-081-1

11. Ложкина, Н. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / Н. И. Ложкина, Т. М. Любошенко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – Ч. 2. – 272 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274682></a>

12. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 574 с. : ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: – URL: <a href='https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645'>https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645</a>.

13. Щанкин, А. А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие : [16+] / А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 59 с. : ил. – Режим доступа: – URL: <a href='https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577657'>https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577657</a>

## 5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>	Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации
<a href="http://library.uspu.ru">http://library.uspu.ru</a>	Сайт ИИЦ-Научной библиотеки
<a href="http://opac.biblio.uspu.ru">http://opac.biblio.uspu.ru</a>	Электронный каталог ИИЦ-Научной библиотеки
<a href="http://elar.uspu.ru">http://elar.uspu.ru</a>	Электронная библиотека УрГПУ
<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства ЛАНЬ
<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<a href="http://www.ebiblioteka.ru">http://www.ebiblioteka.ru</a>	Универсальная справочно-информационная база данных периодических изданий «ИВИС»
<a href="http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&amp;search_mode=GeneralSearch&amp;SID=Z2pXBwFk6K2aJfdbcln&amp;preferencesSaved=">http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&amp;search_mode=GeneralSearch&amp;SID=Z2pXBwFk6K2aJfdbcln&amp;preferencesSaved=</a>	Система «Web of Science» (WoS): в рамках Национальной подписки
<a href="https://www.scopus.com/freelookup/form/author.uri">https://www.scopus.com/freelookup/form/author.uri</a>	База данных «Scopus»: в рамках Национальной подписки
<a href="http://www.sciencedirect.com">http://www.sciencedirect.com</a>	Полнотекстовая база данных ScienceDirect: в рамках Национальной подписки
<a href="http://dvs.rsl.ru">http://dvs.rsl.ru</a>	Электронная библиотека РГБ диссертаций
<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	«КонсультантПлюс»
<a href="https://xn--b1a3bf.xn--p1ai">https://xn--b1a3bf.xn--p1ai</a>	Школа цифрового века
<a href="https://icdlib.nspu.ru">https://icdlib.nspu.ru</a>	Межвузовская электронная библиотека
<a href="http://opac.urfu.ru/consensus">http://opac.urfu.ru/consensus</a>	Consensus Omnium: Корпоративная сеть библиотек Урала
<a href="https://arbiton.ru/services/mars_analitic.html">https://arbiton.ru/services/mars_analitic.html</a>	Межрегиональная аналитическая роспись статей - сводный каталог периодики библиотек России
<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>	НЭБ «КиберЛенинка»

## 5.3. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы для лиц с ОВЗ

Печатные и (или) электронные ресурсы в формах, адаптированных к нарушениям здоровья лиц из числа инвалидов и лиц с ОВЗ, представлены в УрГПУ.

В УрГПУ представлено специализированное оборудование.

*Для обучающихся с нарушением слуха:*

1. радиомикрофон Сонет-Рсм.

*Для обучающихся с нарушением зрения:*

1. устройство для сканирования и чтения. Версия с камерой. SARA CE;
2. стационарный видеоувеличитель Clear View Speech;

3. стационарный видеоувеличитель TOPAZ XL HD;
4. дисплей Брайля PACmate;
5. дисплей Брайля ALVA 640 Comfort/;
6. принтер Брайля;
7. термонагреватель ZyFuse.

*Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:*

1. адаптированный джойстик компьютерный BJ-857-A-L (Bjoy Sitck A LITE);
2. учебное место (парта) для обучающегося.

*Для обучающихся с нарушением речи:*

1. профессиональный мультимедийный образовательный интерактивный коррекционно-развивающий логопедический стол «Инклюзив Лого-Про Макс+»;
2. сенсомоторная труба;
3. мультисенсорный речевой тренажер «Инклюзив Коррекция речи»;
4. настенный коммуникатор.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия и обработки поступающей учебной информации.

*Для обучающихся с нарушением зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом и с необходимой контрастностью;
- в форме электронного документа (версия для слабовидящих);
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Обучающиеся могут воспользоваться официальным сайтом Свердловской областной специальной библиотеки для слепых: <http://sosbs.ru/>

*Для обучающихся с нарушением слуха:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

## **6. КОМПЛЕКТ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине применяется следующее программное обеспечение:

### **6.1. Перечень лицензионного программного обеспечения**

- Microsoft Office 2016 Russian Academic OLP 1license NoLevel (Лицензии № 69716151 от 03.05.2018);

- Microsoft Windows Professional 10 Russian Upgrade Academic OLP 1license NoLevel. (Лицензии № 69716151 от 03.05.2018).
- Astra Linux Special Edition (Лицензия 226600092 от 08.08.2022)
- ROQED (Лицензия от 08.08.2022)
- Agisoft Metashape Professional
- Agisoft Metashape Standard
- Панорама x64, ver. 14
- Инклюзив Оптимист / Коррекция речи 2.0
- Инклюзив.Лого

## ***6.2. Перечень свободно распространяемого программного обеспечения***

- LibreOffice (<http://www.libreoffice.org>);
- Gimp (<https://www.gimp.org>);
- Scribus (<https://www.scribus.net>)
- Synfig (<https://synfig.ru>);
- Inkscape (<https://inkscape.org>);
- FastStone Image Viewer (<http://www.faststone.org>);
- VLC Player (<https://www.videolan.org/vlc/>);
- Audacity (<https://www.audacityteam.org>);
- VirtualDub (<https://virtualdub.ru>);
- KDenlive (<https://kdenlive.org>);
- Blender (<https://www.blender.org>);
- NetBeans (<https://netbeans.apache.org>);
- ABCPascal (<https://pascalabc.net>);
- Octave (<http://www.gnu.org/software/octave>);
- Sofa Statistics (<http://www.sofastatistics.com/home.php>);
- R-Project (<https://www.r-project.org>);
- VirtualBox (<https://www.virtualbox.org>);
- Яндекс Браузер (<https://browser.yandex.ru>);
- Firefox (<https://www.mozilla.org>);
- FreeMind ([https://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main\\_Page](https://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page));
- 7-zip (<https://7-zip.org>);
- InfraRecorder (<http://infrarecorder.org>).

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***7.1. Помещения***

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с



возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

## ***7.2. Оборудования и технические средства обучения***

### **7.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное**

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

Оборудование для измерения антропометрических и физиологических показателей организма: тонометр автоматический или полуавтоматический, сантиметровые ленты, весы, спирометры, динамометры и др.

### **7.2.2. Технические средства**

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы. Учебная лаборатория по нейротехнологиям BiTronics Lab.

### **7.2.3. Учебные и наглядные пособия**

Мультимедийные и видеоматериалы по учебному курсу, анатомический 3D-атлас «PIROGOV-ATLAS-2021».

## Приложение к рабочей программе дисциплины

«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 1. Типовые задания для текущего контроля с указанием критериев и шкал оценивания

##### Примеры тем для подготовки докладов и презентаций по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

1. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни).
2. Значение основных компонентов здорового образа жизни в развитии детей и подростков (питание, двигательная активность, режим дня, привычки, валеологическая грамотность, психическая саморегуляция и т.д.).
3. Роль знаний по возрастной анатомии и физиологии для профессионального становления педагога.

##### Критерии и шкала оценивания доклада и презентации

Шкала оценивания	Критерии
«отлично»	<ul style="list-style-type: none"><li>– продемонстрировано умение выступать перед аудиторией;</li><li>– содержание выступления даёт полную информацию о теме;</li><li>– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи;</li><li>– умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу;</li><li>– высокая степень информативности, компактность слайдов</li></ul>
«хорошо»	<ul style="list-style-type: none"><li>– продемонстрирована общая ориентация в материале;</li><li>– достаточно полная информация о теме;</li><li>– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов;</li><li>– невысокая степень информативности слайдов;</li><li>– ошибки в структуре доклада;</li><li>– недостаточное использование научной литературы</li></ul>
«удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"><li>– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале;</li><li>– ошибки в структуре доклада;</li><li>– научная литература не привлечена</li></ul>
«неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"><li>– выступление не содержит достаточной информации по теме;</li><li>– продемонстрировано неумение выделять</li></ul>

	ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.
--	--

**Примеры темы для составления конспекта по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

1. Возрастные особенности зрительной и слуховой сенсорных систем;
2. Возрастные особенности двигательного анализатора и организации произвольных движений;
3. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности.

**Критерии и шкала оценивания конспекта**

Шкала оценивания	Критерии
зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование учебного материала, логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями),</li> <li>- наглядность (наличие рисунков, символов и пр.;</li> <li>- аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), опорные сигналы – слова, словосочетания, символы,</li> <li>- самостоятельность при составлении;</li> <li>- конспект сдан в срок</li> </ul>
не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование учебного материала неполное, отсутствуют схемы, отсутствует смысловые связи между понятиями;</li> <li>- отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.);</li> <li>- неаккуратность выполнения, нечитаемость конспекта, допущены ошибки терминологические и орфографические, отсутствуют опорные сигналы – слова, словосочетания, символы,</li> <li>- несамостоятельность при составлении;</li> <li>- конспект сдан позже указанных сроков или не сдан.</li> </ul>

**Примеры таблиц для заполнения после изучения материала по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

Таблица 1.

**Медико-биологическая классификация возрастных периодов.**

Название периода	Возрастные границы	Критерии	Морфофункциональные изменения

Таблица 2.

**Функции полушарий головного мозга**

Сравнительные признаки	Правое полушарие	Левое полушарие

--	--	--

#### Критерии и шкала оценивания заполнения таблиц

Шкала оценивания	Критерии
зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание таблицы соответствует теме;</li> <li>- в таблице заполнены все столбцы и строки,</li> <li>- информация в заполненных колонках и столбцах проверена и их содержание соответствует их названию,</li> <li>- материал излагается кратко, последовательно, с наличием специальных терминов</li> </ul>
не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>- таблица не заполнена или в таблице заполнены не все столбцы и строки;</li> <li>- информация в заполненных колонках и столбцах не проверена и их содержание имеет существенные отклонения от их названия;</li> <li>- материал излагается не последовательно, специальные термины отсутствуют</li> </ul>

#### Примеры тем практических работ по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

1. Определение уровня и гармоничности физического развития.
2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в покое и после физической нагрузки.
3. Определение объемов внимания и различных видов памяти.
4. Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов.

#### Критерии и шкала оценивания практических работ

Шкала оценивания	Требования
«зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа выполнена в заданные сроки и в полном объеме;</li> <li>- показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, сформированы навыки практического применения знаний;</li> <li>- продемонстрировано умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы;</li> <li>- работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета</li> </ul>
«не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа не выполнена или выполнена в неполном объеме;</li> <li>- студент демонстрирует не понимание учебного материала, не может показать его практическое применение при решении ситуационных задач, выполнении заданий и оценки некоторых результатов;</li> </ul>

	- работа выполнена небрежно, содержит большое количество ошибок, отсутствуют выводы
--	---

**Примеры вопросов для устного опроса по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

1. Основные принципы онтогенетического развития человека.
2. Роль наследственности и среды в формировании ребенка.
3. Гетерохронность роста и развития, значение для онтогенеза.
4. Сущность и значение биологической надежности в индивидуальном развитии.
5. Значение фактора акселерации и ретардации в индивидуальном развитии ребенка.
6. Характеристики биологического, календарного и социального возрастов.
7. Критические периоды онтогенетического развития организма и его систем.

**Критерии и шкала оценивания устного опроса**

Шкала оценивания	Критерии
«отлично»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте или процессе, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен,
«хорошо»	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.
«удовлетворительно»	Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
«неудовлетворительно»	Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы по теме.

## Примеры ситуационных задач по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

### Задача 1.

Определите по описанной ситуации, какой вид торможения сформирован у обучающихся и какое значение он имеет в обучении.

Подходит к концу урок математики, звенит звонок, ученики прекращают работу, но с мест не встают, а смотрят на учителя. Учитель говорит: «Урок окончен, вы свободны». Ученики встают с мест и начинают собирать портфели.

### Задача 2.

Учитывая возрастные и типологические особенности ВНД детей и подростков, решите, какой метод приучения к соблюдению правил мытья рук перед едой в школе быстрее приведет к выработке положительной привычки:

- перед входом в столовую развешаны красочные плакаты с изображением ученика с грязными руками и огромной зеленой мухой с кишачими на её лапках микробами. А ниже надпись «Кто из нас чище?»;

- дежурные с повязками на рукавах останавливают у входа в обеденный зал учащихся, уклонившихся от мытья рук, и после короткой санитарной беседы направляют к умывальнику, не разрешая проходить в столовую до выполнения гигиенической процедуры.

и др.

### Задача 3.

Определите возрастные и типологические особенности ВНД ребенка по особенностям поведения.

Лена В., ученица 5-го класса. Очень подвижная, на уроках ни минуты не сидит спокойно, постоянно меняет позу, вертит что-либо в руках, тянет руку, разговаривает с соседями. Легко заинтересовывается всем новым, но сравнительно быстро и остывает. Преобладающее настроение – веселое, бодрое. На вопрос: «Как дела?» - обычно отвечает с улыбкой: «Очень хорошо!» - хотя иногда оказывается, что полученные ею оценки не такие уж и хорошие. Про пятерки радостно сообщает всем. Двоек не скрывает, но всегда бодро добавляет: «Это у меня так случайно». Иногда огорчается, даже плачет, но ненадолго. Мимика живая. Несмотря на живость и непоседливость, ее легко дисциплинировать. На интересных уроках Лена проявляет высокую активность и отмечает хорошую работоспособность. Лена быстро привыкает к новым требованиям, она общительна и имеет много друзей, очень разговорчивая.

### Критерии и шкала оценивания решения ситуационных задач

Шкала оценивания	Критерии
«отлично»	Задача решена правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом
«хорошо»	Задача решена в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом
«удовлетворительно»	Задача решена с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом
«неудовлетворительно»	Задача не решена или решена с серьёзными ошибками

**Тестовые задания по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

*Тема: Общие закономерности индивидуального развития организма*

*Задание 1. Выбрать один наиболее верный ответ*

1.Онтогенез - это:

- а) индивидуальное развитие организма от момента зачатия до смерти;
- б) индивидуальное развитие организма от момента рождения до смерти;
- в) индивидуальное развитие организма от момента рождения по настоящее время;
- г) развитие детей каждой возрастной группы.

*Задание 2. Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

2.Периодами интенсивного роста являются:

- а) 0 - 1 год
- б) 11 - 16 лет
- в) 7 - 12 лет
- г) 6 - 7 лет
- д) 3 - 5 лет

*Задание 3. Выбрать один наиболее верный ответ*

3. Гетерохронность развития - это:

- а) снижение биологической надежности в критические периоды развития;
- б) разновременное и неравномерное развитие и созревание органов и систем организма;
- в) ускоренное, по сравнению со среднестатистическим, развитие;
- г) замедленное, по сравнению со среднестатистическим, развитие.

*Тема: Возрастные и типологические особенности нервной деятельности.*

*Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков*

*Задание 1. Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

1. Структуры, относящиеся к центральной нервной системе:

- а) спинной мозг;
- б) нервные узлы;
- в) нервы;
- г) рецепторы;
- д) головной мозг.

*Задание 2. Выбрать один наиболее верный ответ*

2. Совокупность условных рефлексов, лежащих в основе сложных приобретённых форм поведения, представляет собой:

- а) динамический стереотип;
- б) импринтинг;
- в) функциональную асимметрию;
- г) инстинкт.

*Задание 3. Выбрать один наиболее верный ответ*

3. Дети 10-11 лет быстро научаются различать листья деревьев по форме и расположению, а также близкие по звучанию, но разные по смыслу иностранные слова. Это связано со способностью к выработке:

- а) угасательного торможения;
- б) дифференцировочного торможения;
- в) запаздывающего торможения;
- г) запредельного торможения.

Критерии и шкала оценивания выполнения тестовых заданий

Шкала оценивания	Критерии
«отлично»	Даны правильные ответы на 91 – 100%

	заданий теста
«хорошо»	Даны правильные ответы на 81 – 90% заданий теста
«удовлетворительно»	Даны правильные ответы на 60 – 80% заданий теста
«неудовлетворительно»	Даны правильные ответы менее чем на 60% заданий теста

## 2. Типовые задания для промежуточной аттестации с указанием критериев и шкал оценивания

### Примерный перечень вопросов к зачету

1. Значение знаний по возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья для образовательной деятельности.
2. Понятие культуры здоровья. Здоровье и его компоненты.
3. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.
4. Значение основных компонентов здорового образа жизни для здоровья и развития детей и подростков.
5. Понятие онтогенеза. Непрерывность и неравномерность роста и развития.
6. Биологическая надежность, её характеристики и изменение в онтогенезе.
7. Гетерохронность системогенеза, её проявления и значение для формирования биологической надежности.
8. Уровни и виды адаптации, возрастные особенности.
9. Возрастная периодизация. Критерии выделения периодов онтогенеза, их границы. Сенситивные и критические периоды онтогенеза, их особенности.
10. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Акселерация и ретардация. Способы определения биологического возраста.
11. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения. Группы физического развития.
12. Осанка, значение и закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.
13. Значение свода стопы и его формирование в онтогенезе. Плоскостопие: виды, причины, признаки, методы определения и профилактика.
14. Конституциональные особенности физического и функционального развития детей и подростков. Типы соматической конституции, методика и значение их определения.
15. Значение и общий принцип строения нервной системы. Развитие нервной системы в онтогенезе.
16. Функциональное значение различных отделов ЦНС (спинного и головного мозга). Гетерохронность созревания отделов ЦНС.
17. Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе и их взаимодействие. Иррадиация, концентрация, индукция и их возрастные особенности.
18. Доминанта, ее возрастные особенности, значение в познавательной деятельности учащихся.
19. Рефлекс как основная форма нервной деятельности. Принципы рефлекторной деятельности.



20. Низшая нервная деятельность, ее значение и возрастные особенности. Классификация безусловных рефлексов. Ориентировочный рефлекс, его возрастные особенности и значение для обучения.
21. Высшая нервная деятельность, ее значение. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Классификация условных рефлексов.
22. Условия выработки условных рефлексов, возрастные особенности их формирования.
23. Динамический стереотип, его физиологический механизм и возрастные особенности. Значение динамического стереотипа в обучении и воспитании.
24. Безусловное, или внешнее торможение (индукционное, запредельное). Характеристика, значение и возрастные особенности.
25. Условное, или внутреннее торможение (угасательное, запаздывающее, дифференцированное, условный тормоз): характеристика, возрастные особенности и роль в учебно-воспитательном процессе.
26. Общий принцип строения, свойства и значение анализаторов (сенсорных систем). Сенсорная депривация.
27. Строение, функции и возрастные особенности зрительной сенсорной системы. Профилактика близорукости.
28. Строение, функции и возрастные особенности слуховой сенсорной системы. Профилактика нарушений слуха.
29. Строение, функции и возрастные изменения соматосенсорной системы. Развитие произвольных движений. Профилактика гиподинамии.
30. Высшая нервная деятельность человека, ее качественное своеобразие (первая и вторая сигнальные системы действительности, функциональная асимметрия мозга).
31. Условия развития речи и абстрактно-логического мышления. Этапы развития речи у детей. Социальная депривация.
32. Психофизиологические основы внимания и памяти, возрастные особенности.
33. Психофизиологические основы эмоций и их регуляция. Нарушения эмоциональных состояний и их коррекция
34. Классификация типологических особенностей ВНД детей на основе свойств нервных процессов по Н. И. Красногорскому. Значение для обучения и воспитания.
35. Классификация типов ВНД детей по соотношению сигнальных систем (по Иванову-Смоленскому). Значение для обучения и воспитания.
36. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности строения сердца и кровеносных сосудов. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
37. Возрастные особенности системы крови. Форменные элементы крови. Малокровие и его профилактика у детей и подростков.
38. Общий план строения дыхательной системы, газообмен в легких и тканях. Возрастные особенности дыхательной системы и ее гигиена.
39. Возрастные особенности строения и функционирования пищеварительной системы. Гигиена пищеварения.
40. Возрастные особенности строения и функции выделительной системы. Органы выделения (почки, кожа) и их гигиена.
41. Обмен веществ и энергии, компоненты. Суточная потребность в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста.
42. Значение гормональной регуляции функций у детей и подростков, половое созревание.

43. Особенности высшей нервной деятельности подростков, связанные со скачком роста и половым созреванием.
44. Умственная работоспособность, её фазы, ритмические изменения и возрастные особенности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Утомление и переутомление, их признаки и влияние здоровье. Профилактика переутомления.
45. Биоритм сон-бодрствование, его значение для обеспечения биологической надежности. Возрастные особенности и гигиена сна.
46. Гигиенические требования к составлению учебного расписания, их физиологическая основа.
47. Гигиенические требования к освещённости учебных помещений (помещений для занятий), их физиологическая основа.
48. Гигиенические требования к организации чтения и письма, к применению аудиовизуальных и электронных ТСО, их физиологическая основа.
49. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели, оснащению и воздушно-тепловому режиму учебных помещений (помещений для занятий).
50. Критерии и методики определения готовности детей к обучению в школе.
51. Понятие о детях с ОВЗ. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Шкала оценивания		
	«зачтено»		«не зачтено»
Компетенция (шифр и индикаторы) УК-7, УК-7.1, УК-7.2	Критерий 1	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины;
	Критерий 2	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины профессиональные умения;	- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;
	Критерий 3	- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на	- не выполнил предусмотренные учебным планом практические

		творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;	задания;
	Критерий 4	- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы;	- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы;
	Критерий 5	- при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); - при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 -100 % заданий.	- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанные в программе дисциплины, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат; - при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0-59% заданий.

### 3. Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого освоения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

В зависимости от места и времени проведения самостоятельной работы обучающихся (СРО), характера руководства ею со стороны преподавателя и способа контроля за её результатами СРО подразделяется на следующие виды:

- самостоятельную работу во время аудиторных занятий (лекций, практических занятий);
- самостоятельную работу под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, зачётов;
- внеаудиторную самостоятельную работу при выполнении обучающимся домашних заданий.

Основными принципами организации СРС являются: максимальная индивидуализированность, систематичность, непрерывность, сотрудничество преподавателя и обучающегося.

*Виды и формы организации самостоятельной работы обучающихся*

<b>Виды СРС</b>	<b>Руководство преподавателя</b>
Конспектирование	Выборочная проверка
Реферирование литературы	Разработка тем и проверка
Аннотирование книг, нормативных документов	Образцы аннотаций и проверка
Углублённый анализ научно-методической литературы и электронных источников	Собеседование по проработанной литературе, составление плана дальнейшей работы, разработка методики получения информации
Работа на лекции: составление или слежение за планом чтения лекции, проработка конспекта лекции. Дополнение конспекта рекомендованной литературой	Предложение готового плана или предложение составить свой план по ходу или в заключение лекции
Участие в работе практического занятия, выполнение заданий	Разработка плана практического занятия, рекомендация литературы, проверка знаний
Контрольная работа – письменное выполнение	Разработка контрольных заданий, проверка

***Основные задачи управления самостоятельной работой обучающихся:***

1. Развитие у обучающихся практических умений самостоятельного изучения учебной литературы, электронных источников с обязательным сопоставлением теоретических положений с практической деятельностью.
2. Развитие у обучающихся практических умений реферативного и аналитического обзора учебно-методической и нормативной литературы.
3. Ознакомление обучающихся с содержанием и особенностями конкретных документов организационно-управленческого характера и практикой их применения.
4. Развитие у обучающихся написания обзорно-реферативных и курсовых работ.

***Формы отчётности по самостоятельной работе:***

- тест;
- устный опрос;
- воспроизведение конспекта;
- блок-схемы и таблицы по определённым темам.