Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФИО: Сыров Игорь Анатольевич

#### СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

Должность: Дирекфе ДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО Дата подписания: 30.10.2023 14:41:11

УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Уникальный программный ключ: b683afe664d7e9f64175886cf9626a19814 2 ДИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

> Факультет Кафедра физвоспитания Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

#### Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина	Б1.0.14 Возрастная анатомия, физиология и гигиена
	обязательная часть
	Направление
49.03.01	Физическая культура
код	наименование направления
	Программа
	Спортивная тренировка в избранном виде спорта
	Форма обучения
	Заочная
	Для поступивших на обучение в
	2023 r

Разработчик (составитель) кандидат пед. наук, доцент

Крылова С. В.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с	
установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	2
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	4
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	4
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	5
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по	
дисциплине (модулю)	6
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	7
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля	ı)7
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	9
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательно	ГО
процесса по дисциплине (модулю)	9

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-4. Способен отбирать занимающихся и оценивать их	ПК-4.1. Отбирает занимающихся в группы спортивной подготовки	Обучающийся должен: знать физиологические особенности всех органов;
перспективность в достижении спортивных результатов		функциональные особенности и технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
	ПК-4.2. Оценивает перспективности занимающихся	Обучающийся должен: уметь использовать знания анатомо-морфологических особенностей в оценке параметров занимающихся на всех этапах спортивной подготовки
	ПК-4.3. Прогнозирует результатов с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся	Обучающийся должен: владеть приемами прогнозирования результатов с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся
ОПК-1. Способен планировать содержание	ОПК-1.1. Использует средства и методы	Обучающийся должен: знать средства и методы
занятий с учетом	физического воспитания с	физического воспитания с
положений теории	учетом особенностей	учетом особенностей
физической культуры,	различных категорий	различных категорий
физиологической	занимающихся	занимающихся
характеристики нагрузки,	ОПК-1.2. Рассчитывает и	Обучающийся должен:
анатомо- морфологических и	устанавливает оптимальные параметры нагрузки, исходя	уметь рассчитывать и устанавливать оптимальные
психологических особенностей	из функциональной задачи занятия	параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи
занимающихся различного пола и	ОПК-1.3. Определяет	занятия Обучающийся должен:
возраста	средства, методы и формы	владеть средствами,
200pueru	проведения занятий с	методами и формами
	учетом психологических,	проведения занятий с
	анатомических и	учетом психологических,
	морфофункциональных	анатомических и
	особенностей занимающихся,	морфофункциональных
	их возраста и пола	особенностей занимающихся, их возраста и пола

#### 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина Возрастная анатомия, физиология и гигиена относится к обязательной части Целью дисциплины является освоение студентами знаний об анатомо-физиологических особенностях, функциональных возможностях организма детей и подростков, основных психофизиологических механизмах познавательной и учебной деятельности, гигиенических нормах, необходимых для нормального развития организма.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 семестрах

# 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	12
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (CP)	83

Формы контроля	Семестры	
экзамен	6	

# 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Наименование раздела / темы	самосто	г учебных занят ятельную работ г трудоемкость	гу обучаю	
п/п	дисциплины		нтактная работ преподавателем		СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1		4	12	0	83
1.1	Общие вопросы возрастной анатомии	2	4	0	16
	и физиологии				
1.2	Регуляторные системы организма	0	2	0	16

1.3	Сенсорные функции	2	0	0	8
1.4	Физиология высшей нервной	0	0	0	16
	деятельности детей и подростков				
1.5	Моторные функции	0	2	0	16
1.6	Возрастные особенности	0	4	0	6
	висцеральных функций организма				
	детей и подростков				
1.7	Профилактические и оздоровительно-	0	0	0	5
	гигиенические требования к				
	деятельности образовательных				
	организаций				
	Итого	4	12	0	83

### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование	Содержание
	раздела / темы	
	дисциплины	
1		
1.1	Общие вопросы	Предмет и методы исследования возрастной анатомии,
	возрастной анатомии	физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими
	и физиологии	биологическими дисциплинами. Определение организма и его
		свойств, уровни организации живого организма. Роль среды и
		наследственности в развитии детского организма.
		Закономерности роста и развития. Определение онтогенеза.
1.3	Сенсорные функции	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем.
		Определение, структурная организация сенсорных систем
		(анализаторов), их классификация и значение для
		развивающегося организма. Зрительная сенсорная система.
		Общий план строения зрительной сенсорной системы,
		строение и функции глаза, возрастные

### Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела	Содержание
	/ темы дисциплины	
1		
1.1	Общие вопросы	Понятие о росте и развитии, их основные закономерности.
	возрастной анатомии и	Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация
	физиологии	и ретардация, их причины. Комплексная диагностика
		уровня функционального развития ребенка. Методы
		определения состояния умственного и физического
		развития ребенка. Понятие о физическом развитии.
		Показатели и возрастно-половые особенности физического
		развития. Определение антропометрических показателей
		для оценки физического развития школьников.
1.2	Регуляторные системы	Общий план строения и функции нервной системы (микро-
	организма	и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной
		нервной системе. Функциональное значение и особенности
		созревания отделов ЦНС. Понятие о функциональной
		асимметрии больших полушарий мозга. Понятие о
		работоспособности и утомлении, меры профилактики

		утомления у школьников. Координационная деятельность
		нервной системы.
1.5	Моторные функции	Роль движений в физическом и психическом развитии
1.5	тиоториме функции	детей и подростков. Строение и функции костной
		системы человека, ее развитие. Мышечная система. Общий
		план строения, функции и возрастные особенности
		мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме
		мышечной деятельности. Использование знаний о
		естественной потребности ребенка в двигательной
		активности при организации учебно-воспитательного
		процесса. Профилактика нарушений опорно-двигательного
		аппарата у детей.
1.6	Возрастные	Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде
1.0	особенности	организма, определение гомеостаза. Состав,
	висцеральных функций	функции и возрастные особенности крови. Иммунитет, его
	организма детей и	виды. Возрастные изменения иммунитета.
	подростков	Кровообращение. Общий план строения, функции
	r	сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности
		системы кровообращения у детей и подростков.
		Использование показателей деятельности ССС для
		комплексной диагностики функционального развития
		ребенка. Дыхание. Общий план строения и функции
		дыхательной системы. Возрастные особенности системы
		дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.
		Гигиеническое значение воздушной среды в помещении.
		Микроклимат. Общий план строения и функции
		пищеварительной системы. Возрастные особенности
		органов пищеварения у детей и подростков. Возрастные
		особенности обмена веществ и энергии. Понятие об
		обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение

### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы, в том числе — выполнение контрольных заданий.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

#### Темы для самостоятельной работы

- Тема 1. Общие вопросы возрастной анатомии и физиологии
- Тема 2. Регуляторные системы организма
- Тема 3. Сенсорные функции
- Тема 4. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков
- Тема 5. Моторные функции
- Тема 6. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков
- Тема 7.Профилактические и оздоровительно-гигиенические требования к деятельности образовательных организаций

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) Основная учебная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 7-е изд. - М.: Спорт, 2017. - 621 с.: ил. - ISBN 978-5-906839-86-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361(дата обращения 19.05.2023)

#### Дополнительная учебная литература:

- 1. 1. Айзман, Р. И. Физиология человека : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. П. Абаскалова, Н. С. Шуленина. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : ИНФРА-М, 2022. 432 с. (Высшее образование: Бакалавриат). ISBN 978-5-16-009279-9. Текст : электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1844262 (дата обращения: 19.05.2023). Режим доступа: по подписке.
- 2. Бельченко, Л.А. Физиология человека: Организм как целое: учебно-методический комплекс / Л.А. Бельченко, В.А. Лавриненко; Министерство образования Российской Федерации, Новосибирский Государственный Университет. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2004. 232 с.: ил.,табл., схем. ISBN 5-94087-065-1; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57180 (дата обращения 19.05.2023)

### 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

No	Наименование документа с указанием реквизитов
п/п	
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ
	БашГУ и ООО «Знаниум»№ 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице
	директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от
	04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и
	«Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948
	от 05.09.2022

5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949
	от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГу и издательством «Лань» № 5 от
	05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые
	библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между
	БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от
	11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице
	директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от
	03.03.2023

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

N	Адрес (URL)	Опи
		сани
П		e
/		стра
П		ниц
		Ы
1	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15283657502994476592&suggest_reqid=86	Анат
	4419265167836053663344180856933&text=%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%8	РИМО
	2%D0%BE%D0%BC%D0%B8+%D0%B8+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8	И
	%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D0%B8%	физи
	D0%BB%D1%8C%D0%BC+1	ОЛОГ
		ия
		Чело
		века.
		Фил
2	https://www.dow.my/rides/seemsh9film.Ld_0770249192459711000@teent	ьм 1.
2	https://yandex.ru/video/search?filmId=9779248183458711909&text	Виде
		оатл асАк
		ланд
		а
3	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9792305231814168172&reqid=1686116349	Анат
	846287-9529079436511518418-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-68-BAL-	ОМИЯ
	83&suggest_reqid=864419265167836053663504576266266&text=%D0%B0%D0%	И
	BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F+%D0%B8+%D1%8	физи
	4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%	ОЛОГ
	D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+2	ия.
		Чело
		вече
		ское
		тело
4	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11019080914411520913&reqid=168611634	Анат
	9846287-9529079436511518418-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-68-BAL-	РИМО
	83&suggest_reqid=864419265167836053663504576266266&text=%D0%B0%D0%	И
	BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F+%D0%B8+%D1%8	физи
	4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%	ОЛОГ

D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+2	ия
	Чело
	века.
	Фил
	ьм 2.

### 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения	
Apache OpenOffice	
Windows 7 Professional	
Office Standard 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc	

### 7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
Учебная аудитория № 12	учебная мебель, доска, персональные компьютеры,
(ул.Заводская, 6)	демонстрационное оборудование
Учебная аудитория № 6	учебная мебель, доска, персональные компьютеры,
(ул.Заводская, 6)	демонстрационное оборудование
Учебная аудитория № 13	учебная мебель, доска, персональные компьютеры,
(ул.Заводская, 6)	демонстрационное оборудование