

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ**

Направление и направленность (профиль)  
44.03.01 Педагогическое образование.  
Физическая культура

Год набора на ОПОП  
2022

Форма обучения  
Очная

Уссурийск 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 N 121); и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245).

Составитель(и):

*Кострова Г.Л., преподаватель*

Утверждена на заседании Педагогического совета от 04.07.2023, протокол № 21

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора \_\_\_\_\_



Улитина О.А.

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» является формирование у студентов научно обоснованных представлений о возрастных особенностях морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков, основных психофизиологических механизмах познавательной деятельности, культуре здоровья и здорового образа жизни.

Задачи освоения дисциплины:

– сформировать систему знаний об основных закономерностях онтогенеза; строении и функциях жизнеобеспечивающих систем организма человека; особенностях сенситивных периодов развития детского организма; физиологических основах психической деятельности человека;

– ознакомить студентов с основными гигиеническими и санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям обучения; – овладеть методами определения и оценки уровня морфологического и функционального развития обучаемых; – овладеть способами организации здоровьесберегающего учебного процесса и создания безопасной образовательной среды.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура	УК-7 :  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	общие закономерности онтогенеза, анатомофизиологические и психофизиологические особенности детей и подростков
			РД2	Умение	определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды
			РД3	Навыки	владеть способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)
		УК-7.2в Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД4	Знание	роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья

			РД25	Умение	осуществлять педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся
			РД6	Навыки	владеть технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» входит в обязательную часть учебного плана специальности 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки «Английский язык и китайский язык») и проводится в 1 семестре.

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, являются знания, сформированные при изучении дисциплин школьного курса «Биологии», «Естествознания», «Химии», «ОБЖ».

## 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура	ОФО	Б.1.Б.08	1	2	36	18	18	0	1	0	35	3

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля)

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	Название темы	Код ре-зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1.	Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2		0	2	собеседование/блиц-опрос

2.	Общие закономерности индивидуального развития организма	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2	2	0	2	индивидуальный опрос/тестирование/выполнение и защита практической работы/ составление таблицы
3.	Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6			0	2	Устное сообщение/тестирование
4.	Физическое развитие. Профилактика нарушения опорно - двигательного аппарата	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2		0	2	Устное сообщение /тестирование
5.	Определение уровня и гармоничности физического развития	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6		2	0	2	Выполнение и защита практической работы/ кейс-задание/ тестирование
6.	Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2		0	2	семинар/тестирование
7.	Эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2		0	2	семинар/тестирование
8.	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6		2	0	2	Выполнение и защита практической работы/тестирование
9	Оценка функционального состояния дыхательной системы	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6		2	0	2	Выполнение и защита практической работы/тестирование
10.	Возрастные и типологические особенности нервной деятельности	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2		0	2	Устное сообщение/тестирование
11.	Рефлекторная деятельность организма	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6			0	2	доклад/тестирование

12.	Высшая нервная деятельность. Первая и вторая сигнальные системы	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2		0	2	доклад/тестирование
13.	Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2	2	0	2	доклад/тестирование/ Выполнение и защита практической работы
14.	Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательных систем	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6		2	0	2	Выполнение и защита практической работы/тестирование
15.	Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов. Профилактика нарушений зрения и слуха	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6		2	0	2	Выполнение и защита практической работы/тестирование
16.	Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6	2		0	2	Устное сообщение/ блиц-опрос
17.	Гигиеническая оценка расписания, учебного занятия	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6		2	0	1	Выполнение и защита практической работы /тестирование
18.	Гигиеническая оценка классной комнаты и ее оборудования	РД1, РД2, РД3, РД4, РД5, РД6		2	0	2	Выполнение и защита практической работы /устное сообщение
<b>Итого по таблице за 1 семестр</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	

#### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

##### **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. Роль гигиены в формировании культуры здоровья.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме.

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

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

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», практическая работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме.

## **Тема 3. Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе.**

Подходы к определению готовности детей к обучению. Критерии (медицинские и психолого-педагогические) и методики (ориентировочные и углубленные) определения готовности детей к обучению в школе. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

**Тема 4. 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 (череп, позвоночника, грудной клетки, нижних и верхних конечностей); возрастные преобразования скелетной мускулатуры (развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости). 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. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые

образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 5. Определение уровня и гармоничности физического развития**

Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма. Группы физического развития по длине тела и соотношению основных морфофункциональных показателей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 6. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности**

Понятие о гомеостазе и механизмах его поддержания. 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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 7. Эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности**

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.  
Возрастные и типологические особенности нервной деятельности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии:  
метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия,  
выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 8. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы**

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии:  
практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия,  
выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 9. Оценка функционального состояния дыхательной системы**

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии:  
практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия,  
выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 10. 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, её значение в обучении и воспитании.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии:  
метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия,  
выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 11. Рефлекторная деятельность организма**

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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 12. Высшая нервная деятельность. Первая и вторая сигнальные системы**

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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 13. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов**

Непроизвольное и произвольное внимание, их значение, возрастные особенности, учет 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. 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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», семинар, практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме.

### **Тема 14. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем**

Понятия анализатора (сенсорной системы), органа чувств. Значение сенсорных систем для развивающегося 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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 15. Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов. Профилактика нарушений зрения и слуха**

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.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 16. 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 на здоровье. Профилактика переутомления в образовательном процессе.

Рациональная организация режима труда и отдыха. Биоритм сон-бодрствование, его возрастные особенности

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: метод активного обучения «лекция-визуализация», работа в малых группах.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 17. Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию занятий и их организации**

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

### **Тема 18. Гигиеническая оценка классной комнаты и ее оборудования**

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практическое занятие, индивидуальная работа.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: поиск информации по теме занятия, выполнение тестов по изученной теме

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Программой дисциплины предусмотрена очная форма обучения. По курсу предусмотрено проведение лекционных и практических занятий. Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа с использованием учебной литературы, изучение программного материала по соответствующим источникам, подготовка к практическим занятиям.

Залогом успешного освоения дисциплины является обязательное посещение лекционных и практических занятий, так как пропуск одного (тем более, нескольких) занятий может осложнить освоение разделов курса. Важной частью самостоятельной работы студента является его подготовка к практическим занятиям.

Работа студентов по курсу «Возрастная анатомия, физиологии и культура здоровья» ведется по трем направлениям:

- проработка литературы обязательного перечня, распространяющаяся на всех студентов; вопросы по содержанию этих источников включаются в задания по рейтинг-контролю и в вопросы для зачета;
- реферирование (по выбору студентами) источников, названных в дополнительном перечне, по предложенным темам;
- подготовка к устному выступлению (по предложенным темам) и его обсуждению.

Перечни источников для обязательной и дополнительной проработки даются студентам на первом занятии и сопровождаются инструктажем, согласно которому чтение необходимых первоисточников должно быть регулярным и достаточно осознанным для того, чтобы понимать будущему учителю значимость изучаемой дисциплины, которая предусматривает изучение таких сопряженных вопросов анатомии, физиологии, гигиены, медицины, экологии, валеологии и безопасной жизнедеятельности, которые необходимы для решения важной задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся, создания безопасной, природосообразной образовательной среды.

Дополнительная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение и усвоение лекционного материала,
- подготовку к тестам,
- изучение дополнительной литературы по разделам, указанным лектором,
- подготовку к практическим занятиям,
- работу с Интернет-ресурсами,

- подготовку к зачету.

Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в рабочей программе. При самостоятельной работе следует прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса. Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы.

При освоении данной дисциплины студент решает следующие задачи: обретение навыков самостоятельной исследовательской работы на основании анализа текстов литературных источников и применения различных методов исследования; выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу.

Технология организации работы должна обеспечивать овладение знаниями, закрепление и систематизацию знаний, формирование умений и навыков.

Самостоятельная работа студентов по курсу «Возрастная анатомия, физиологии и культура здоровья» нацелена на развитие у студентов не только учебных, но и общепрофессиональных компетенций. Для самостоятельной работы студентам рекомендуется: готовиться к семинарским занятиям на основе предложенного преподавателем плана, используя рекомендуемую литературу, а также самостоятельно найденную информацию (например, в Интернет). В ходе подготовки к занятиям рекомендуется составлять план-конспект ответа, записывать возникающие вопросы по теме занятия, подбирать наглядный материал по теме (схемы и проекции строения человеческого организма, интерактивные плакаты, видеоролики и т.п.).

Семинарские занятия являются важной частью учебного процесса. Целью самостоятельной работы студентов при подготовке к семинарским занятиям является изучение организма человека как открытой, саморегулирующейся системы, состоящей из отдельных функциональных систем, находящихся в тесной взаимосвязи, что дает возможность создать благоприятные условия гармоничного физического и умственного развития подрастающего человека и требует от педагога глубоких знаний о закономерностях роста и развития его организма, возрастных морфофункциональных особенностях деятельности различных органов и систем, влиянии окружающей среды и производственной деятельности на здоровье человека.

Ее задачами является:

1. Помочь студентам глубоко овладеть изучаемым предметом.

2. Способствовать развитию у студентов необходимых умений и навыков, научного мышления.

3. Осуществлять в системе контроль качества подготовки в целом и по изучаемому предмету в частности.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать всю рекомендованную литературу, размещенную на бумажных или электронных носителях. Семинар является важнейшей формой усвоения знаний. Важным фактором результативности данного вида занятий, его высокой эффективности является процесс подготовки. Прежде всего, студенты должны уяснить предложенный план занятия, осмыслить вынесенные для обсуждения вопросы, место каждого из вопросов в раскрытии темы семинара. Подготовка к семинару активизирует работу студента с книгой, требует обращения к литературе, учит рассуждать. В процессе подготовки к семинару закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории, «язык» студента становится богаче. Сталкиваясь в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, студенты находят ответы самостоятельно или фиксируют свои вопросы для постановки и уяснения их на самом семинаре.

Текущий контроль по оцениванию фактических результатов обучения студентов по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» проводится в форме контрольных мероприятий (собеседование, устные ответы, доклады, рефераты, выполнение творческих заданий) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Изучение дисциплины завершается зачетом.

На зачете студент должен:

знать:

- общие закономерности онтогенеза, анатомофизиологические и психофизиологические особенности детей и подростков;
- роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.

уметь:

- определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды;
- осуществлять выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся

владеть:

- навыками применения базовых научно-теоретических знаний и практических умений по изучаемому предмету в профессиональной деятельности.

Контроль итоговых знаний проводится в форме тестирования.

Промежуточная аттестация призвана выявить уровень знаний студентов по материалу изученной дисциплины. Результаты рубежного контроля влияют на рейтинг студента. Результаты по всем видам учебной деятельности и рейтингового контроля фиксируются в рейтинговой таблице.

## 5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516329>
2. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей / И. Л. Орехова, Д. В. Натарова, Е. С. Гладкая ; ЮжноУральский государственный гуманитарно-педагогический университет. — [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. — 223 с.
3. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 447 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16807-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531729>
4. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507815>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492917/>

2. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : практикум / Н. А. Красноперова. — Москва : МПГУ, 2022. — 228 с. : ил.

### ***7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):***

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронная библиотечная система «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Профессиональная база данных Open Academic Journals Index - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. База данных различных профессиональных областей «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. База данных Directory of Open Access Journals - Режим доступа: <http://doaj.org/>
7. База данных международных индексов научного цитирования Scopus - Режим доступа: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic>
8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

Дополнительные источники:

1. Анатомия. Курс лекций: Федеральный портал "Российское образование" URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> Российская государственная библиотека. — <http://www.rsl.ru>.

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Количество посадочных мест – 28, стол преподавателя - 1 шт., стул для преподавателя 1 шт., доска меловая, проектор, компьютер, колонки, экран.

***Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.***

Рабочие места на базе компьютерной техники с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации: персональные компьютеры; посадочных мест – 19 шт. Стол преподавателя - 1 шт; Стул преподавателя - 1 шт; Доска маркерная - 1 шт.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.  
Физическая культура

Форма обучения  
очная

Уссурийск 2023

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура	УК-7 :  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни  УК-7.2в Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция ПКР-1** «Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код результата	Тип результата	Результат	
УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры,	РД 1	Знание	общие закономерности онтогенеза, анатомофизиологические и психофизиологические особенности детей и подростков	называет общие закономерности онтогенеза, анатомофизиологические и психофизиологические особенности детей и подростков
	РД 2	Умение	определять показатели физического и	демонстрирует умение определять показатели физического и

профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни			психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды	психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды
	РД 3	Навыки	владеть способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)	демонстрирует навыки владения способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)
УК-7.2в Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД 4	Знание	роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья	Определяет роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья
	РД 5	Умение	осуществлять выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся	демонстрирует выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся
	РД 6	Навыки	владеть технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса	демонстрирует выбор технологий здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса

Таблица заполняется в соответствии с разделом 2 Рабочей программы дисциплины (модуля).

### 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения			
УК-7.1в			

РД1  Знание общих закономерностей онтогенеза, анатомофизиологические и психофизиологические особенности детей и подростков		Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».	собеседование /блиц-опрос	Вопросы к зачету
		Общие закономерности индивидуального развития организма	Индивидуальный опрос/тестирование 1/ составление таблицы	Вопросы к зачету
		Физическое развитие. Профилактика нарушения опорно - двигательного аппарата	Устное сообщение /тестирование 2	Вопросы к зачету
		Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма	семинар/тестирование	Вопросы к зачету
		Эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности	семинар/тестирование	Вопросы к зачету
		Возрастные и типологические особенности нервной деятельности	Устное сообщение/тестирование	Вопросы к зачету
		Высшая нервная деятельность. Первая и вторая сигнальные системы	доклад/тестирование	Вопросы к зачету
		Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов	доклад/тестирование	Вопросы к зачету
		Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности	Устное сообщение/ блиц-опрос	Вопросы к зачету
РД2	Умение: определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды	Определение уровня и гармоничности физического развития	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Оценка функционального состояния дыхательной системы	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Рефлекторная деятельность организма	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету

		Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательных систем	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов. Профилактика нарушений зрения и слуха	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Гигиеническая оценка расписания, учебного занятия	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Гигиеническая оценка классной комнаты и ее оборудования	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
РД3	Навыки: владеет способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся)	Определение уровня и гармоничности физического развития	Выполнение и защита практической работы, кейс-задание	Практические задания к зачету
		Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Оценка функционального состояния дыхательной системы	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательных систем	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
		Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов. Профилактика нарушений зрения и слуха	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
УК-7.2в				
РД4	роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья	Определяет роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья	Тестирование	Вопросы к зачету

РД5	осуществлять выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся	демонстрирует выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету
РД6	владеть технологиям и здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса	демонстрирует выбор технологий здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса	Выполнение и защита практической работы	Практические задания к зачету

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство							
	Собеседование, устное сообщение, индивидуальный опрос, брич-опрос	Доклад (с през.)	Семинар	Выполнение и защита практической работы	Тест	Сам. работа	Зачет	Итого
Лекционные занятия	10	10	15	0	20	0	0	65
Практические занятия	0	0	0	15	0	10	0	15
Промежуточная аттестация	0	0	0	0	0	0	20	20
<b>Итого за 1 семестр</b>	10	10	15	15	20	10	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические работы, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Вопросы для собеседования

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

1. Определите место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в системе подготовки педагога.
2. Как формируется культура здоровья?
3. Перечислите и раскройте сущность факторов, влияющих на здоровье детей и подростков.
4. Значение здорового образа жизни в развитии детей и подростков.
5. Роль гигиены в формировании культуры здоровья.

*Краткие методические указания*

*Требования к выполнению:*

- изучить информацию по учебному курсу,
- ответить на вопросы устно.

## Шкала оценки

### Критерии оценки

№	Баллы	Описание
5	5	Выставляется студенту, если он полно и верно раскрыл тему значения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в педагогической деятельности, использовал знания теории исходных точек описания
4	4	Выставляется студенту, если он в общем и целом раскрыл тему, опираясь на отдельные позиции, ясно выразил, но недостаточно аргументировал факторы современного аспекта и подход к изучению материалов темы
3	3	Выставляется студенту, если он в общем и целом раскрыл тему, опираясь на, недостаточно ясно выразил, и/или не аргументировал факторы современного аспекта и подход к изучению материалов темы
2	2	Выставляется студенту, если он допустил в своих размышлениях грубые неточности или фактические ошибки
1	0-1	Выставляется студенту в случае обнаружения неподготовленности к устному собеседованию

### 5.2 Вопросы к блиц-опросу

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

1. Определение дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».
2. Здоровье и его компоненты
3. Культура здоровья – это....
4. Наследственные, средовые, медицинские, образ жизни – это факторы...
5. В развитии детей и подростков играют огромную роль компоненты...
6. Значение питания для развития организма...
7. Составляющие двигательной активности...
8. Значение режима дня школьника...
9. Состав основных привычек школьника...
10. Перечислите составляющие гигиены детей и подростков.

#### Краткие методические указания

изучить теоретический материал по теме лекции

выучить основные термины и понятия

#### Шкала оценки

Баллы	Описание
3	Выставляется студенту, если он активно участвует в собеседовании и блиц-опросе, экспресс-опросе, устном сообщении, убедительно аргументирует свой ответ, демонстрирует хорошее знание лекционного материала
2	Выставляется студенту, если он в целом участвует в собеседовании и блиц-опросе, экспресс-опросе, устном сообщении, но допускает в ответах неточности, недостаточно убедительно аргументирует свои ответы
1	Выставляется студенту, если он неактивно участвует в собеседовании и блиц-опросе, экспресс-опросе, устном сообщении, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

**5.3 Задания для самостоятельной работы: составление таблицы «Медикобиологическая классификация возрастных периодов».** Графы: название периода; возраст; критерии; морфофункциональные изменения

*Краткие методические указания*

*Требования к выполнению:*

- изучить информацию по учебному курсу,
- составьте развернутый план по указанной теме.

*Шкала оценки*

**Критерии оценки**

№	Баллы	Описание
5	5	Выставляется студенту, если он полно и верно заполнил все графы-название периода; границы периода; критерии; морфофункциональные изменения, соответствуют изучаемому материалу, соблюдены требования к внешнему оформлению
4	4	Выставляется студенту, если он в общем и целом заполнил все графы-название периода; границы периода; критерии; морфофункциональные изменения, соответствуют изучаемому материалу, соблюдены требования к внешнему оформлению но допустил не большие неточности
3	3	Выставляется студенту, если он заполнил не все графы - название периода; границы периода; критерии; морфофункциональные изменения, обнаруживается непонимание изучаемого материала, имеются упущения в оформлении
2	2	Тема изучаемого материала в таблице не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание темы, допущены грубейшие ошибки в оформлении работы
1	0-1	Таблица не представлена

**5.4 Практическая работа №1. Изучение возрастной периодизации человека.**

Задания для практической работы:

1. Изучите возрастные особенности различных периодов постнатального онтогенеза человека. Заполните таблицу, отметив особенности моторного и нейропсихического развития ребенка на каждом этапе.

Таблица « Характеристика постнатального этапа развития человека»

Период развития	Возраст	Возрастные особенности
-----------------	---------	------------------------

2. Дайте определение понятия «критические периоды развития» и обозначьте в таблице критические периоды в постнатальном этапе развития организма человека. Поясните, чем обусловлена критичность каждого периода.

*Шкала оценки*

Баллы	Описание
5	Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающиеся работали полностью самостоятельно: подобрали необходимые для выполнения предлагаемых работ источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.
4	Практическая или самостоятельная работа выполнена студентами в полном объеме и самостоятельно. Допускается отклонение от необходимой последовательности выполнения, не влияющее на правильность конечного результата (перестановка пунктов типового плана, последовательность выполняемых заданий, ответы на вопросы). Использованы указанные источники знаний. Работа показала знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Допускаются неточности и небрежность в оформлении результатов работы.
3	Практическая работа выполнена и оформлена с помощью преподавателя. На выполнение работы затрачено много времени (дана возможность доделать работу дома). Студент показал знания теоретического материала, но испытывали затруднения при самостоятельной работе со статистическими материалами.
2	Выставляется в том случае, когда студент оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

### **Практическая работа №2 «Определение уровня и гармоничности физического развития».**

**Кейс** - задание по определению показателей физического и психофизиологического развития детей и подростков:

1. Дать оценку физического развития центильным методом. Определите показатели физического развития с помощью измерений.

Задача № 1

Мальчик 14 лет, имеет параметры физического развития: масса тела – 37 кг, рост – 154 см, окружность грудной клетки – 74 см, окружность головы – 53 см.

*Краткие методические указания*

*Требования к выполнению:*

- изучить информацию по теме;
- сформулировать собственное мнение по обсуждаемым вопросам;
- подготовить аргументы в защиту своей точки зрения.

Кейсовые задания обсуждаются на практических занятиях.

### *Шкала оценки*

Баллы	Описание
9 - 10	выставляется студенту, если в процессе анализа двух задач он логично и ясно изложил свою позицию, аргументировал свое мнение, использовал знания теории по теме
7 - 8	выставляется студенту, если в процессе анализа одной из задач он недостаточно убедительно аргументировал свою позицию, использовал знания по теме
5 - 6	выставляется студенту, если в процессе анализа двух задач он недостаточно убедительно аргументировал свою позицию
3 - 4	выставляется студенту, если продемонстрировал слабое умение проанализировать ситуацию, обнаружил фрагментарные знания по теме
0 - 2	выставляется студенту, если он не сумел выразить свою мысль, подобрать аргументы в пользу своего мнения, обнаружил неспособность проанализировать ситуацию и решить задачу, незнание теоретических основ по теме

### **5.5 Вопросы для индивидуального опроса**

Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма

1. Что подразумевается под понятием «Общие закономерности индивидуального развития организма»?
2. Дать определение понятию «онтогенез», целостность и фазность онтогенеза.
3. Гетерохронность онтогенеза, ее сущность.
4. Возрастная периодизация, ее критерии.
5. Понятие календарного и биологического возраста.
6. Акселерация и ретардация развития.
7. Критерии оценки биологического возраста на различных этапах онтогенеза.
8. Биологическая надежность, изменение ее в онтогенезе.
9. Критические и сенситивные периоды развития.
10. Адаптация как показатель здоровья, уровни и виды адаптации. Адаптация к обучению.
11. Функциональные системы организма как морфофизиологическая основа его целостности. Формирование функциональных систем в онтогенезе.

### *Краткие методические указания*

#### *Требования к выполнению:*

- изучить информацию по учебному курсу,
- ответить на вопросы устно.

### *Шкала оценки*

#### **Критерии оценки**

№	Баллы	Описание
---	-------	----------

5	5	Выставляется студенту, если он полно и верно раскрыл тему «Общие закономерности индивидуального развития организма», опираясь на отдельные позиции, ясно выразил, но недостаточно аргументировал факторы современного аспекта и подход к изучению материалов темы
4	4	Выставляется студенту, если он в общем и целом раскрыл тему, опираясь на отдельные позиции, ясно выразил, но недостаточно аргументировал факторы современного аспекта и подход к изучению материалов темы
3	3	Выставляется студенту, если он в общем и целом раскрыл тему, опираясь на, недостаточно ясно выразил, и/или не аргументировал факторы современного аспекта и подход к изучению материалов темы
2	2	Выставляется студенту, если он допустил в своих размышлениях грубые неточности или фактические ошибки
1	0-1	Выставляется студенту в случае обнаружения неподготовленности к устному собеседованию

### 5.6. Примеры тестовых заданий (тест 1)

Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма

1. Индивидуальное развитие организма называют

- А. филогенезом
- Б. антропогенезом
- В. системогенезом
- Г) онтогенезом

2. Онтогенез – это (напишите ответ в виде текста) \_\_\_\_\_

3. Периоды онтогенеза

- А. эмбриональный, постэмбриональный
- Б. предэмбриональный, эмбриональный, постэмбриональный
- В. предэмбриональный, постэмбриональный
- Г. эволюционный, эмбриональный, постэмбриональный

4. Длительность эмбрионального периода развития у человека? \_\_\_\_\_  
(напишите ответ в виде текста)

5. По мере своего развития большинство организмов проходит ряд последовательных стадий:

(Расставьте в правильном порядке)

Размножение

Смерть

Рост

Старение

Появление признаков, присущих данному виду

Достижение половой зрелости

6. Условно постнатальный период индивидуального развития организма человека дифференцируется на три периода. Соотнесите период и его характеристику:

1. Дорепродуктивный

A. Характеризуется угасанием репродуктивной функции организмов

2. Пострепродуктивный

B. Во время этого этапа зрелости организмы готовы к такой функции как размножение

3. Репродуктивный

B. Характеризуется продолжением развития организма до начала репродуктивного периода

7. \_\_\_\_\_ возраст – это возраст, отражающий количество прожитых индивидом лет. Имеет четкую временную границу ( день, месяц, год) (напишите ответ в виде текста)

8. \_\_\_\_\_ возраст - это степень морфофункциональной развитости организма (напишите ответ в виде текста)

9. Возрастная \_\_\_\_\_ - разделение жизненного цикла человека на периоды или этапы. Каждый период характеризуется своими особенностями (напишите ответ в виде текста)

10. На каком комплексе признаков основана возрастная периодизация?

( выберите правильные ответы – один или несколько)

- А. интеллектуальное развитие
- Б. костный возраст
- В. степень полового созревания
- Г. развитие желез внутренней секреции
- Д. зубной возраст

11. Гетерохронность – это:

( выберите один правильный ответ)

- А. способность функциональных систем организма развиваться в разное время
- Б. увеличение устойчивости биологической системы за счет ее самосовершенствования и усложнения структур
- В. проявление на разных этапах онтогенеза разной восприимчивости к внешним факторам среды
- Г. Разбиение онтогенеза на части, в зависимости от появляющихся (угасающих) функций организма

12. Что относится к факторам, оказывающим отрицательное воздействие на организм?

( выберите все правильные ответы, один или несколько)

- А. окружающая среда, загрязненная промышленными или бытовыми отходами
- Б. отсутствие или недостаток необходимого для сбалансированного роста и развития количества питательного вещества
- В. содержание в пище искусственных стимуляторов роста
- Г. Климатические отклонения от норм

13. Что относится к факторам, необходимым для полноценного развития организма?

( выберите все правильные ответы, один или несколько)

- А. экологическая безопасность
- Б. наиболее подходящая температура и влажность
- В. гетерогенность популяции

Г. удовлетворяющая требованиям пища, снабжающая организм необходимыми ему веществами (белками, углеводами, жирами, витаминами и т.д.)

14. Как называется ускорение ростовых процессов более раннее созревание организма, достижение к периоду зрелости больших процессов)

(напишите ответ в виде текста) \_\_\_\_\_

15. Как называется отставание от нормы показателей роста и функциональной зрелости организма? \_\_\_\_\_ (напишите ответ в виде текста)

Тест 2. «Анатомофизиологические особенности детей и подростков»

1. Конечности быстрее всего растут \_\_\_\_\_

(напишите ответ в виде текста)

2. Мозговой череп быстрее всего растет:

- а) с 10 до 15 лет;
- б) в подростковом возрасте;
- в) до 7 лет, особенно в 1-й год жизни;
- г) в юношеский период.

3. Цепочка нейронов от рецептора до эффектора называется \_\_\_\_\_

(напишите ответ в виде текста)

4. Вставочные нейроны спинного мозга находятся:

- а) в передних рогах;
- б) в белом веществе;
- в) в задних рогах;
- г) в боковых и задних рогах.

5. Простейшие зрительные и слуховые рефлексы осуществляются на уровне:

(напишите ответ в виде текста) \_\_\_\_\_

6. К гормонам гипофиза относятся:

- а) вазопрессин, МСГ, АКТГ, ТТГ, половые гормоны;
- б) Т3, Т4, ТТГ, АКТГ;
- в) ФСГ, ЛГ, ТТГ, АКТГ, окситоцин;
- г) кортизол, альдостерон, инсулин.

7. Какой гормон (или гормоны) регулирует уровень кальция в крови?

(напишите ответ в виде текста) \_\_\_\_\_

8. Глюкокортикоиды вырабатываются:

- а) в надпочечниках;
- б) в поджелудочной железе;
- в) в щитовидной железе;
- г) в гипофизе.

9. Клетки иммунной системы – это разновидность:

- а) эритроцитов; б) фагоцитов; в) лейкоцитов; г) тромбоцитов.

10. Норма ЧСС в покое у взрослого составляет:

(напишите ответ в виде текста)

\_\_\_\_\_

11. Где образуются все клетки крови?

- а) тимус;
- б) вилочковая железа;
- в) желтый костный мозг;
- г) красный костный мозг.

12. У кого самая высокая кислотность желудочного сока?

- а) у здорового мужчины;
- б) у здоровой женщины;
- в) у девочки;
- б) у мальчика.

13. Какие мышцы находятся в стенках желудка?

(напишите ответ в виде текста)

\_\_\_\_\_

14. Где вырабатывается пепсин?

- а) в слюнных железах;
- б) в главных клетках слизистой желудка;
- б) в печени;
- г) в обкладочных клетках слизистой желудка.

15. Добавочные клетки желудка вырабатывают:

- а) слизь; б) гормоны; в) соляную кислоту; г) ферменты.

16. После стандартной физической нагрузки (20 приседаний) у спортсмена в сравнении с нетренированным:

- а) систолический объем возрастает (СО), ЧСС мало изменяется;
- б) СО не изменяется, ЧСС



- б) инсулин;
- в) кортизол;
- г) все эти гормоны

*Краткие методические указания*

*Требования к выполнению:*

- перед выполнением задания изучить информацию по теме
- знать основные понятия и ключевые слова этой темы

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно ответил на 18-20 тестовых заданий из 20
4	4	выставляется студенту, если студент правильно ответил на 14-16 тестовых заданий из 20
3	3	выставляется студенту, если студент правильно ответил на 10-12 тестовых заданий из 20
2	2	выставляется студенту, если студент правильно ответил на 6 – 8 тестовых заданий из 20
1	0-1	выставляется студенту, если студент правильно ответил на 2 – 4 тестовых задания из 20

**5.7 Вопросы к устному сообщению по теме 3 «Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе»**

1. Подходы к определению готовности детей к обучению.
2. Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе.
3. Критерии (медицинские и психолого-педагогические) определения готовности детей к обучению в школе.
4. Методики (ориентировочные и углубленные) определения готовности детей к обучению в школе.

*Краткие методические указания*

изучить теоретический материал по теме лекции

выучить основные термины и понятия

*Шкала оценки*

Баллы	Описание
3	Выставляется студенту, если он активно участвует в устном сообщении, убедительно аргументирует свой ответ, демонстрирует хорошее знание лекционного материала
2	Выставляется студенту, если он в целом участвует в устном сообщении, но допускает в ответах неточности, недостаточно убедительно аргументирует свои ответы
1	Выставляется студенту, если он неактивно участвует в устном сообщении, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

**5.8 Вопросы к семинару «Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма»**

1. Висцеральные системы организма человека, общая характеристика
2. Гомеостаз и механизмы его поддержания
3. Кровь: состав, функции, онтогенетические изменения
4. Морфофункциональные изменения системы кровообращения в онтогенезе
5. Значение дыхания, особенности индивидуального развития дыхательной системы
6. Функции желудочно-кишечного тракта, возрастные изменения пищеварительной системы
7. Возрастные особенности обмена веществ и энергии
8. Физиологические основы питания детей разного возраста
9. Выделительная система, ее значение и функциональное становление в онтогенезе
10. Строение и функции кожи
11. Роль желез внутренней секреции (гипофиза, надпочечников, щитовидной, паращитовидной, вилочковой, поджелудочной и половых желез) в регуляции функций развивающегося организма и формировании поведенческих реакций
12. Половое созревание, учёт морфофункциональных особенностей подростков при обучении и воспитании

*Краткие методические указания*

*Требования к выполнению:*

- изучить информацию по теме семинара,
- ответить на вопросы устно.

*Шкала оценки*

**Критерии оценки**

№	Баллы	Описание
5	5	Выставляется студенту, сформулировавшему полный и правильный ответ на вопросы семинара, логично структурировавшему и изложившему материал. При этом студент должен показать знание специальной литературы. Для получения отличной оценки необходимо продемонстрировать умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области, проанализировать их и предложить варианты решений, дать исчерпывающие ответы на уточняющие и дополнительные вопросы.
4	4	выставляется студенту, который дал полный правильный ответ на вопросы семинара с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера
3	3	выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы семинара, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам
2	2	выставляется студенту, если он не дал ответа по вопросам семинара; дал неверные, содержащие фактические ошибки ответы на все вопросы; не смог ответить на дополнительные и уточняющие вопросы
1	0-1	Выставляется студенту в случае обнаружения неподготовленности к семинару

### 5.9 Перечень тем устных докладов

#### **Темы для подготовки доклада с презентацией (Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков)**

1. Когнитивные процессы, их виды, общая характеристика.
2. Эмоциональные процессы: их функции, компоненты и закономерности протекания.
3. Психофизиология функциональных состояний. Стрессы у детей и подростков.
4. Психофизиология эмоционально-потребностной сферы.
5. Психофизиология восприятия и внимания
6. Психофизиология памяти
7. Психофизиология речевых процессов и мыслительной деятельности

#### *Краткие методические указания*

##### *Требования к выполнению:*

- изучить информацию по теме;
- провести системный анализ информации;
- подготовить презентацию в формате (Power Point)

#### *Шкала оценки*

Баллы	Описание
9 - 10	Выставляется студенту, если он полно и верно раскрыл тему доклада, приводил аргументы по высказываемым точкам зрения и примеры из жизни; если доклад и презентация полностью отвечают заявленным требованиям; если студент свободно владеет материалом и отвечает на все вопросы по своей теме
7 - 8	Выставляется студенту, если он полно и верно раскрыл тему доклада, использовал различные источники, приводил аргументы высказываемым точкам зрения и примеры из жизни; если доклад и презентация отвечают заявленным требованиям; если студент ответил на все вопросы по своей теме; если студент владеет материалом, но читает его
5 - 6	Выставляется студенту, если он в общем раскрыл тему доклада, использовал различные источники, приводил аргументы высказываемым точкам зрения и примеры из жизни; если доклад и презентация в основном отвечают заявленным требованиям; если студент владеет материалом в степени, достаточной для того, чтобы ответить на часть вопросов по своей теме
3 - 4	Выставляется студенту, если он недостаточно полно раскрыл тему доклада, использовал один источник, привёл 1-2 примера из жизни; если доклад и презентация недостаточно полно отвечают заявленным требованиям; если студент смог ответить хотя бы на 2-3 вопроса по своей теме
1 - 2	Выставляется студенту, если он недостаточно полно раскрыл тему доклада и не смог ответить ни на один вопрос, но доклад и презентация имеются
0	Выставляется студенту, если он не раскрыл тему доклада, не использовал теоретический материал, не может ответить на вопросы по теме; а также в случае обнаружения несамостоятельного выполнения проектного задания

### 5.10 Вопросы к устному 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. Целостность и фазность. 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. Методы 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 и 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. Особенности высшей нервной деятельности подростков, связанные со скачком роста и половым созреванием.
37. Умственная работоспособность, её фазы, ритмические изменения и возрастные особенности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Утомление и переутомление, их признаки и влияние здоровье. Профилактика переутомления.
38. Биоритм сон-бодрствование, его значение для обеспечения биологической надежности. Возрастные особенности и гигиена сна.
39. Гигиенические требования к составлению учебного расписания, их физиологическая основа.
40. Гигиенические требования к освещённости учебных помещений (помещений для занятий), их физиологическая основа.
41. Гигиенические требования к организации чтения и письма, к применению аудиовизуальных и электронных ТСО, их физиологическая основа.
42. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели, оснащению и воздушно-тепловому режиму учебных помещений (помещений для занятий).
43. Критерии и методики определения готовности детей к обучению в школе (в образовательной организации).

*Шкала оценки*

Баллы	Описание
19 - 20	Студент овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
17-18	Студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
15-16	Студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
0	Студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине

