|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**  УТВЕРЖДАЮ  Проректор по учебно-методической  работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Большаков  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  дисциплины  **Б1.О.03 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ (МОДУЛЬ)**  **Б1.О.03.01 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**  Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**  Направленность (профиль) **Русский язык**  (год начала подготовки – 2022)  Санкт-Петербург  2022 |

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  ИУК-7.2. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
|  |
| ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| ИУК-7.1. Знает основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| УК-8 | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | ИУК-8.1. Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами |
| ИУК-8.2. Умеет оценивать степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты |
| ИУК-8.2. Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты |
| ОПК-3 | Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС | ИОПК-3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС |
| ИОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями |
| ИОПК-3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

**Цель дисциплины:** подготовить выпускника, обладающего теоретическими знаниями в области наиболее актуальных проблем возрастной анатомии, физиологии и гигиены ребенка.

**Задачи дисциплины:**

* формирование навыка системного подхода при освоении и применении современных методов научного исследования, анализе научной информации необходимой для решения задач в предметной сфере профессиональной деятельности;
* изучение основных периодов жизни ребенка, их значение и влияние на последующее развитие;
* изучение основ рационального питания ребенка в разные периоды его развития;
* изучение понятий «зрелость» и «незрелость», уметь их дифференцировать и пользоваться этими понятиями в практической деятельности;
* формирование навыка проведения доврачебной диагностики зрелости и незрелости ребенка, а также нарушений нервной регуляции функций по состоянию речи и опорно-двигательного аппарата;
* умение хорошо ориентироваться в динамике психомоторного развития ребенка и при необходимости дать рациональные советы родителям.

**Место дисциплины:** дисциплина относится к обязательным дисциплинам обязательной части программы бакалавриата.

Освоение дисциплины и сформированные при этом компетенции необходимы в последующей деятельности.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы:**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час | |
|  |  | Практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 10 | |
| в том числе: |  | |
| Лекции | 4 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/6 | -/- |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 58 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | 4 | - |
| контактная работа | 0,25 | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | - | |
| контактная работа | - | |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - | |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | 72/2 | |

**4. Содержание дисциплины:**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1. Разделы (блоки) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** |
| 1 | Тема 1. Основы анатомии, физиологии и гигиены |
| 2 | Тема 2. Общие закономерности роста и развития детского и подросткового организмов |
| 3 | Тема 3. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков |
| 4 | Тема 4. Гигиена среды обитания, воспитания и обучения детей |

**4.2 Примерная тематика курсовых проектов (работ)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств. Практическая подготовка. \***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блока (раздела) дисциплины** | **Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах** | | **Практическая подготовка\*** |
| **Форма проведения занятия** | **Наименование видов занятий** |
| 1. | Тема 1. Основы анатомии, физиологии и гигиены | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
| 2. | Тема 2. Общие закономерности роста и развития детского и подросткового организмов | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
| 3. | Тема 3. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков | практическое занятие | выполнение практического задания |  |
| 4. | Тема 4. Гигиена среды обитания, воспитания и обучения детей | практическое занятие | выполнение практического задания |  |

**\***Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, **предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.**

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:**

**5.1. Темы для творческой самостоятельной работы обучающегося**

Темы для творческой самостоятельной работы студента формулируются обучающимся самостоятельно, исходя из перечня тем занятий текущего семестра.

**5.2. Темы рефератов**

1. Задачи возрастной анатомии и физиологии, история ее развития.
2. Предмет и методы возрастной анатомии и физиологии.
3. Роль возрастной анатомии и физиологии в понимании сущности жизни
4. в развитии детского организма.
5. Возрастные особенности функционирование сердечно-сосудистой системы.
6. Анатомия слуха и зрения.
7. Основные принципы строения опорно-двигательного аппарата.
8. Скелет туловища и конечностей.
9. Скелетные мышцы, их строение, функциональные свойства.
10. Особенности скелета в разные периоды детского возраста.
11. Осанки, их виды.
12. Гигиена опорно-двигательного аппарата.
13. Роль движений в физическом и психическом развитии ребенка и подростка.
14. Анатомия и физиология системы пищеварения.
15. Развитие и возрастные особенности пищеварительной системы.
16. Обмен веществ и энергии.
17. Гигиена питания.
18. Анатомия и физиология дыхательной системы.
19. Структурно-функциональная особенности системы дыхания детей и подростков.
20. Общий план строения и значение сердечно-сосудистой системы.
21. Кровяное давление, частота сердечных сокращений и их возрастные особенности.
22. Понятие о группах крови и резус-факторе.
23. Важнейшие железы внутренней секреции.
24. Гормональная регуляция роста.
25. Особенности эндокринной системы в период полового созревания.
26. Половые железы, их роль в процессе роста, развития организма ребенка и подростка.
27. Роль желез внутренней секреции в формировании поведенческих реакций детей.
28. Особенности и гигиена органов пищеварения.
29. Гигиена зрения у детей.
30. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
31. Гигиена физического труда.
32. Гигиена умственного труда.
33. Личная интимная гигиена девушки.
34. Личная интимная гигиена юноши.
35. Гигиенические требования к посадке учащихся, школьной мебели, одежде, обуви.
36. Профилактика переутомления детей и подростков в связи с анатомо-физиологическими особенностями центральной нервной системы.
37. Профилактика заболеваний ЦНС. Клиника невроза, истерии.
38. Особенности и гигиена кожи ребенка.
39. Особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата ребенка.
40. Особенности и гигиена органов дыхания и голосового аппарата.
41. Профилактика заболеваний дыхательной системы.
42. Рациональный режим жизни детей различных возрастных групп.
43. Подвижные игры как фактор развития опорно-двигательного аппарата.
44. Нарушения осанки (плоскостопие, сколиоз), профилактика.
45. Гигиеническое воспитание детей.
46. Санитарное просвещение родителей.
47. Учение А.А. Ухтомского о доминанте, формирование доминанты и её роль в обучении и воспитании ребёнка.
48. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы в связи с анатомо-физиологическими особенностями её у детей и подростков.
49. Профилактика деформаций скелета в связи с анатомо-физиологическими особенностями костно-мышечной системы детей.
50. Профилактика заболеваний органов дыхания в связи с анатомо-физиологическими особенностями их у детей и подростков.
51. Профилактика близорукости у детей и подростков.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости:**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1. Основы анатомии, физиологии и гигиены | Ответы на контрольные вопросы |
| 2 | Тема 2. Общие закономерности роста и развития детского и подросткового организмов | Ответы на контрольные вопросы |
| 3 | Тема 3. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков | Ответы на контрольные вопросы |
| 4 | Тема 4. Гигиена среды обитания, воспитания и обучения детей | Ответы на контрольные вопросы |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | | |
| печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет | |
| 1. | | | Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие. 2-е изд., стер. | Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова | Новосибирск: Сибирское университетское издательство | 2010 |  | <http://biblioclub.ru> | |
| 2. | | | Функциональная анатомия ЦНС. Курс лекций для клинических  психологов | Гайворонский И.В.,  Чермянин С.В., Попов В.И. и др. | СПб.:  СпецЛит | 2016 |  | <http://biblioclub.ru> | |
| 3. | | | Курс лекций по учебной дисциплине:  «Функциональная анатомия ЦНС» | Чермянин С.В., Шубин А.В. и др. | СПб.:АЙ-  СИНГ | 2012 | 30 | <http://biblioclub.ru> | |
| 4. | | | Анатомия центральной нервной системы для психологов | Щербатых Ю.В., Туровский Я.А. | СПб.: Питер | 2010 | 30 | <http://biblioclub.ru> | |
| 5. | | | Основы анатомии и физиологии ребенка | Хайцев Н.В.,  Чермянин С.В. | СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина | 2011 | 20 | <http://biblioclub.ru> | |
| 6. | | | Анатомия центральной нервной системы: Учебное пособие для студентов вузов | Воронова Н.В., Климова Н.М., Менджерицкий А.М.. | М.: Аспект Пресс | 2011 | 30 | <http://biblioclub.ru> | |
|  |  | | | | | | |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

1. «НЭБ». Национальная электронная библиотека. – Режим доступа: [http://нэб.рф/](http://www.biblioclub.ru/)

2. «eLibrary». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)

3. «КиберЛенинка». Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>

4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](http://www.knigafund.ru/)

5. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.rsl.ru/>

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

В ходе осуществления образовательного процесса используются следующие информационные технологии:

* средства визуального отображения и представления информации (Libre Office) для создания визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия;
* средства телекоммуникационного общения (электронная почта и т.п.) преподавателя и обучаемого;
* использование обучаемым возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» при осуществлении самостоятельной работы.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины обучающийся использует следующие программные средства:

* Windows 10 x64
* Microsoft Office 2016
* Libre Office
* Firefox
* GIMP

**9.2. Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Не используются.

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для изучения дисциплины используется следующее оборудование: аудитория, укомплектованная мебелью для обучающихся и преподавателя, доской, ПК с выходом в интернет, мультимедийным проектором и экраном.

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами (ПК с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации).