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) **Физическая культура**

(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 научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике. |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины: подготовить выпускника, обладающего теоретическими знаниями в области наиболее актуальных проблем возрастной анатомии, физиологии и гигиены ребенка, что является базой для дальнейшего освоения дисциплин медико-психологического профиля и глубокого понимания многих форм патологии детского возраста.

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.

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» входит в состав Здоровьесберегающего модуля обязательной части программы бакалавриата. При изучении дисциплины используются знания и умения, полученные при изучении курса «Анатомия и физиология человека». Знания, полученные при изучении данной дисциплины, используются при изучении базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и частных методик спортивной подготовки и, в целом, определяют возможность успешного последующего овладения профессией.

**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).*

Очная форма обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |  |  |  |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **34** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 16 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | -/18 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **38** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** |  |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /з.е.)** | **72/2** |

\* Зачет проводится на последнем занятии

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 Блоки (разделы) 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 работ (проектов)**

Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

**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.**

Занятия в интерактивной форме не предусмотрены учебным планом.

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

**5.1 Темы конспектов**

1. Медико-биологические основы учения о физическом воспитании, физиологии и гигиены физических упражнений и спорта (по Лесгафту «Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста», «Семейное воспитание ребенка и его значение», «Об отношении анатомии к физическому воспитанию»)

2. История развития анатомических знаний.

3. Основные этапы индивидуального развития человеческого организма.

4. Клеточное и тканевое строение организма.

5. Анатомическое строение костно-суставного аппарата.

6. Анатомия мышц.

7.Анатомия сердечно-сосудистой системы.

8. Анатомия нервной системы.

9. Анатомия пищеварительной системы.

10. Анатомия выделительной системы.

11. Анатомия органов чувств.

12. История развития методов физиологических исследований.

13. Физиология опорно-двигательного аппарата

14. Физиология нервной системы.

15. Физиология сенсорных систем.

16. Регуляция физиологических функций.

17. Физиология системы кровообращения.

18. Физиология выделительных функций.

19. Физиология пищеварительного тракта.

20. Физиология дыхания.

21. Адаптационные процессы и их нарушения.

22. Гигиена среды.

23. Гигиена питания.

24. Гигиена физического воспитания.

25. Гигиенические требования к отдельным видам спортивных занятий.

**5.3 Примерные 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Тема 1.  | Ответы на контрольные вопросы |
|  | Тема 2.  | Ответы на контрольные вопросы |
|  | Тема 3.  | Ответы на контрольные вопросы |
|  | Тема 4.  | Ответы на контрольные вопросы |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
|  | Возрастная анатомия и физиология | Варич Л. А. , Блинова Н. Г. | Кемерово: Кемеровский государственный университет | 2012 |  | <http://biblioclub.ru>  |
|  | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник |  Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. | М. : Издательский центр "Академия" | 2016 |  | <http://biblioclub.ru>  |
|  | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник | Каменская В.Г., Мельникова И.Е. | СПб. : Питер | 2013 |  | <http://biblioclub.ru>  |
|  | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие : в 2-х ч., Ч. 1 | Любошенко Т. М. , Ложкина Н. И. | Омск: Издательство СибГУФК | 2012 |  | <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 (LibreOffice Impress) для создание визуальных презентаций как преподавателем (при проведении занятий) так и обучаемым при подготовке докладов для семинарского занятия.

- средства телекоммуникационного общения 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 используются следующие программные средства:

* Windows 10 x64
* MicrosoftOffice 2016
* LibreOffice
* 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 электронно-информационно-образовательную среду организации).