

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 19.10.2022 13:53:41
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
«ЮУГПУ» № 1001-ГРНТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	География. Биология
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат биологических наук		Соколова Татьяна Леонидовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра общей биологии и физиологии	Ефимова Наталья Владимировна	11	05.07.2019	
Кафедра общей биологии и физиологии	Ефимова Наталья Владимировна	1	10.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
7. Перечень образовательных технологий	17
8. Описание материально-технической базы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

1.4 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Анатомия», «Возрастно-половые особенности высшей нервной деятельности», «Здоровьесбережение как фактор повышения качества образования», «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов понятий о возрастных анатомо- физиологических особенностях развивающегося организма человека, лежащих в основе сохранения и укрепления здоровья детей, поддержания высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков, основы гигиены детей и подростков на различных этапах онтогенеза;
- 2) функциональные резервы детского организма на разных этапах онтогенеза;
- 3) навыками применения анатомо-физиологических знаний в профессиональной деятельности.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-8 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности. ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания. ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.
2	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 УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда. УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи. УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.8.1 Знать историю, теорию, закономерности и принципы построения научного знания для осуществления педагогической деятельности.	3.1 З.1 возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков
2	ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.	У.1 У.1 учитывать влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение

3	ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.	В.1 В.1 методиками диагностики функционального состояния детей и подростков.
1	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.	3.2 3.2 основы гигиены детей и подростков на различных этапах онтогенеза
2	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.	У.2 3.2 основы гигиены детей и подростков на различных этапах онтогенеза
3	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения	В.2 В.2 навыками применения гигиенических требований в профессиональной деятельности.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Итого часов
	СРС	Л	ЛЗ	ПЗ	
Итого по дисциплине	60	4	2	2	68
Первый период контроля					
<i>общебиологические закономерности роста и развития</i>	5		2		7
Оценка уровня физического развития методом антропометрии и физиометрии	5		2		7
<i>Регуляция функций организма</i>	20	2			22
Развитие нервной и сенсорной системы на разных этапах онтогенеза	5	2			7
Морфологическое и функциональное становление нейро-эндокринного аппарата в онтогенезе	10				10
Высшая нервная деятельность	5				5
<i>Висцеральные и моторные функции</i>	30	2		2	34
Возрастные особенности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата	5	2			7
Возрастные особенности развития сердечно-сосудистой системы	10			2	12
Возрастные особенности развития дыхательной системы	5				5
Обмен веществ и энергии в организме	5				5
Выделительная и поовая система	5				5
<i>Гигиена</i>	5				5
Гигиенические особенности образовательной среды	5				5
Итого по видам учебной работы	60	4	2	2	68
Форма промежуточной аттестации					
Зачет					4
Итого за Первый период контроля					72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. общебиологические закономерности роста и развития Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3) УК-8: 3.2 (УК.8.1), В.2 (УК.8.3), У.2 (УК.8.2)	5
1.1. Оценка уровня физического развития методом антропометрии и физиометрии Задание для самостоятельного выполнения студентом: Реферат на тему: общебиологические закономерности роста и развития 1. Понятия об онтогенезе. Рост и развитие организма детей и подростков. 2. Факторы, оказывающие влияние на постнатальное развитие детей и подростков. 3. Акселерация и ретардация развития. Сенситивные периоды развития детей и подростков 4. Индивидуальное физическое развитие Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	5
2. Регуляция функций организма Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2) УК-8: У.2 (УК.8.2)	20
2.1. Развитие нервной и сенсорной системы на разных этапах онтогенеза Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить теоретический материал и заполнить таблицу 1. Развитие сенсорных систем в онтогенезе: 2. Строение и функции вкусовой сенсорной системы на разных этапах онтогенеза. 3. Строение и функции обонятельной сенсорной системы на разных этапах онтогенеза. 4. Строение и функции осязательной сенсорной системы на разных этапах онтогенеза. Название колонок 1.название анализатора 2.рецепторный отдел 3.проводниковый отдел 4.центральный отдел 5.возрастные особенности развития Учебно-методическая литература: 1, 3, 6, 7	5
2.2. Морфологическое и функциональное становление нейро-эндокринного аппарата в онтогенезе Задание для самостоятельного выполнения студентом: Конспект по теме: Железы внутренней секреции 1.Название железы внутренней секреции 2.Секретируемые гормоны 3.Механизм действия гормонов 4.Гипофункция в детском возрасте 5.Гиперфункция в детском возрасте Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	10

<p>2.3. Высшая нервная деятельность</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Подготовить реферат</p> <p>Причины и профилактика раннего утомления и переутомления в учебной деятельности</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. характеристика утомления, раннего утомления в учебной деятельности. 2. Переутомление и его влияние на организм. 3. Причины раннего утомления и переутомления 4. Профилактика и оптимизация учебного процесса. <p>Учебно-методическая литература: 3, 6, 7</p>	5
<p>3. Висцеральные и моторные функции</p>	30
<p>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</p> <p>ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3)</p> <p>УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)</p>	
<p>3.1. Возрастные особенности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Подготовить реферат на тему "Онтогенез мышечной системы"</p> <p>1. Возрастные особенности формирования мышечной системы.</p> <p>2. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений.</p> <p>3. Возрастные особенности быстроты, точности движений и выносливости.</p> <p>4. Особенности реакции организма на физическую нагрузку в различные возрастные периоды.</p> <p>5. Двигательный режим детей и подростков.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 4, 7</p>	5
<p>3.2. Возрастные особенности развития сердечно-сосудистой системы</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Изучить теоретические вопросы к тестированию по разделу</p> <p>1. Возрастные изменения защитных свойств организма. Формирование иммунных реакций в процессе развития ребенка.</p> <p>2. Особенности кровообращения плода. Изменение кровообращения, связанные с актом рождения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 6, 7</p>	10
<p>3.3. Возрастные особенности</p> <p>развития дыхательной системы</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>изучить теоретический материал и подготовиться к тестированию</p> <p>Возрастные особенности произвольной регуляции дыхания, связанные с совершенствованием функционального состояния нервной системы.</p> <p>Роль воздушной среды в сохранении здоровья.</p> <p>Микроклимат учебных помещений и его изменения физиологическое обоснование гигиенических требований к воздухообмену в учебных помещениях. Искусственная вентиляция</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2</p>	5
<p>3.4. Обмен веществ и энергии в организме</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>Изучить теоретический материал и подготовиться к тестированию</p> <p>Нормы и режим питания детей различного возраста. Суточные нормы белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов для детей разного возраста, соотношение белков, жиров и углеводов в их пищевом рационе. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7</p>	5

3.5. Выделительная и поовая система Задание для самостоятельного выполнения студентом: Изучить теоритический материал и подготовиться к тестированию Возрастные особенности строения и функций кожи. Правила ухода за кожей, волосами и ногтями. Гигиенические требования к одежде и обуви. Репродуктивные системы организма. Стадии полового созревания Учебно-методическая литература: 1, 3, 6	5
4. Гигиена Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-8: 3.2 (УК.8.1), В.2 (УК.8.3)	5
4.1. Гигиенические особенности образовательной среды Задание для самостоятельного выполнения студентом: подготовить презентацию 3.1. Гигиенические особенности образовательной среды 1. Дать гигиеническую оценку освещенности и температурного режима классной комнаты. 2. Гигиеническая оценка расписания 3. Гигиеническая оценка режима дня. Учебно-методическая литература: 4, 5, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	5

3.2 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Регуляция функций организма Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2) УК-8: У.2 (УК.8.2)	2
1.1. Развитие нервной и сенсорной системы на разных этапах онтогенеза Формирование в процессе индивидуального развития организма различных отделов нервной системы. 2. Функциональное значение различных отделов ЦНС. 3. Строение и функции сенсорных систем. Роль в познание окружающего мира. 4. Причины и профилактика нарушений зрения и слуха в детском возрасте Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2. Висцеральные и моторные функции Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3) УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)	2
2.1. Возрастные особенности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата Развитие опорно-двигательного аппарата в онтогенезе 2 1. Значение опорно-двигательного аппарата. 2. Развитие отдельных частей скелета. 3. Осанка. Причины нарушений и профилактика. 4. Плоскостопие, особенности сводов стопы в детском возрасте. 5. Требование к школьной мебели, подбор и расстановка. Учебно-методическая литература: 3, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

3.3 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. общебиологические закономерности роста и развития	2

Формируемые компетенции, образовательные результаты:

ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3)

УК-8: 3.2 (УК.8.1), В.2 (УК.8.3), У.2 (УК.8.2)

1.1. Оценка уровня физического развития методом антропометрии и физиометрии Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным 4 1. Определить тип и гармоничность своего телосложения. 2. Оценить состояние физического развития по антропометрическим данным, определить их соответствие возрастным нормам. 3. Обосновать профилактические мероприятия по укреплению своего здоровья Учебно-методическая литература: 1, 5, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
---	---

3.4 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Висцеральные и моторные функции	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-8: 3.1 (ОПК.8.1), У.1 (ОПК.8.2), В.1 (ОПК.8.3) УК-8: 3.2 (УК.8.1), У.2 (УК.8.2), В.2 (УК.8.3)	
1.1. Возрастные особенности развития сердечно-сосудистой системы Значение кровообращения. Особенности кровообращения плода. . Электрокардиограмма, ее особенности у детей разного возраста. Систолический и минутный объем сердца у детей разного возраста. Резервные силы сердца, их увеличение с возрастом. Возрастные изменения величины кровяного давления. Скорость движения крови по сосудам у детей. Время кругооборота крови и его изменения с возрастом. Рефлекторные реакции сердечнососудистой системы у детей разного возраста. Возрастные особенности реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку. Факторы, неблагоприятно действующие на сердце и сосуды. Профилактика сердечнососудистых заболеваний. Учебно-методическая литература: 1, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Ф. Лысова [и др]. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с. — 978-5-379-02027-9.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65272.html
2	Орехова И. Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. — Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. — 203 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7023
3	Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс] : практикум / Н.А. Красноперова. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 216 с.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72485.html
4	Школьная гигиена [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 141 с.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
5	Мамылина Н.В. Практикум по анатомии и возрастной физиологии : учебное пособие / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова. — Челябинск : Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2019. — 107 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7002
Дополнительная литература		
6	Савченков Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Савченков Ю.И., Солдатова О.Г., Шилов С.Н.— Электрон.текстовые данные.— М.: Владос, 2013.— 143 с	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/14167
7	Тулякова О.В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов [Электронный ресурс]: монография/ Тулякова О.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 332 с	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21903
8	Гигиенические требования к организации образовательного процесса [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018.— 69 с	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/86354.html.

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
2	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
3	Справочная правовая система Консультант плюс	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС							
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль						Помежуточная аттестация
	Конспект по теме	Мультимедийная презентация	Отчет по лабораторной работе	Реферат	Таблица по теме	Тест	
УК-8							
3.2 (УК.8.1)		+		+		+	+
У.2 (УК.8.2)				+		+	+
В.2 (УК.8.3)		+	+				+
ОПК-8							
3.1 (ОПК.8.1)	+			+	+	+	+
У.1 (ОПК.8.2)	+		+	+	+	+	+
В.1 (ОПК.8.3)			+				+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "общебиологические закономерности роста и развития":

1. Отчет по лабораторной работе

Отчет по лабораторной работе:

1. Определить тип и гармоничность своего телосложения.
2. Оценить состояние физического развития по антропометрическим данным, определить их соответствие возрастным нормам.
3. Обосновать профилактические мероприятия по укреплению своего здоровья.

Количество баллов: 5

2. Реферат

Реферат на тему: общебиологические закономерности роста и развития

1. Понятия об онтогенезе. Рост и развитие организма детей и подростков.
2. Факторы, оказывающие влияние на постнатальное развитие детей и подростков.
3. Акселерация и ретардация развития. Сенситивные периоды развития детей и подростков
4. Индивидуальное физическое развитие

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Регуляция функций организма":

1. Конспект по теме

Конспект по теме:

Железы внутренней секреции

1. Название железы внутренней секреции
2. Секретируемые гормоны
3. Механизм действия гормонов
4. Гипофункция в детском возрасте
5. Гиперфункция в детском возрасте

Количество баллов: 10

2. Реферат

Подготовить реферат

Причины и профилактика раннего утомления и переутомления в учебной деятельности

План:

1. Характеристика утомления, раннего утомления в учебной деятельности.
2. Переутомление и его влияние на организм.
3. Причины раннего утомления и переутомления
4. Профилактика и оптимизация учебного процесса.

Количество баллов: 5

3. Таблица по теме

Изучить теоретический материал и заполнить таблицу

1. Развитие сенсорных систем в онтогенезе:
2. Строение и функции вкусовой сенсорной системы на разных этапах онтогенеза.
3. Строение и функции обонятельной сенсорной системы на разных этапах онтогенеза.
4. Строение и функции осязательной сенсорной системы на разных этапах онтогенеза.

Название колонок

1.название анализатора

2.рецепторный отдел

3. проводниковый отдел

4.центральный отдел

5 возрастные особенности развития

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Висцеральные и моторные функции":

1. Реферат

Подготовить реферат на тему "Онтогенез мышечной системы"

- 1.Возрастные особенности формирования мышечной системы.
2. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений.
3. Возрастные особенности быстроты,точности движений и выносливости.
4. Особенности реакции организма на физическую нагрузку в различные возрастные периоды.
5. Двигательный режим детей и подростков.

Количество баллов: 5

2. Тест

1. Установите последовательность структур большого круга кровообращения. левый желудочек аорта

верхняя и нижняя полые вены правое предсердие

2. Установите соответствие между жидкостями организма, составляющими внутреннюю среду организма, и местом их расположения в организме:

1) кровь

2) лимфа

3) спинномозговая жидкость

1) циркулирует по системе сосудов под действием силы ритмически сокращающегося сердца

2) движется по системе сосудов за счет сокращения окружающих мышц и наличия клапанов, предотвращающих обратный ход

3) располагается в желудочках мозга, подпаутинном пространстве и спинномозговом канале

3. Установите соответствие между фазой сердечного цикла и его продолжительностью:

1) систола, или сокращение, предсердий

2) систола, или сокращение, желудочков

3) диастола, или расслабление 1 - 0,1 с

2 - 0,3с

3 - 0,4с

1. Количество вдыхаемого человеком воздуха при спокойном дыхании называют ... (дыхательный объем)

2. Установите соответствие между дыхательными объемами и их характеристиками:

1) резервный объем выдоха

2) остаточный объем легких

3) дыхательный объем

1 объем воздуха, оставшийся в легких после спокойного выдоха 2 объем воздуха, оставшийся в легких при максимальном выдохе

3 объем воздуха, поступающий в легкие в состоянии относительного покоя при каждом вдохе

3. Во время глоточной фазы акта глотания вход в носовую полость закрывается ... мягким небом надгортанником
- Высокая восприимчивость к кишечным инфекциям у детей объясняется в желудочном соке
1. Низкой активностью ферментов; 2. Высокой активностью ферментов;
 3. Низкой концентрацией соляной кислоты; 4. Высокой концентрацией соляной кислоты
 2. Нестабильность артериального давления и сердечного ритма отмечается в возрасте
 1. В среднем школьном; 2. В подростковом; 3. Грудном; 4. Младшем школьном;
 3. Процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции ..
 1. У стареющих людей 2. У детей 3. У взрослых 4. На всех этапах онтогенеза
 4. Систолический объём кровотока с возрастом
 1. Уменьшается; 2. Не меняется; 3. Увеличивается;
 4. Меняется в зависимости от индивидуальных особенностей организма
 5. С возрастом частота сердечных сокращений....
 1. Увеличивается, минутный объём уменьшается;
 2. Уменьшается, минутный объём увеличивается;
 3. Увеличивается, минутный объём увеличивается
 4. Уменьшается, минутный объём уменьшается
 6. Временное повышение артериального давления, связанное с опережающим ростом сердца по сравнению с кровеносными сосудами, называется ...
 1. Аритмией; 2. Пороком сердца; 3. Юношеской гипертонией; 4. Ишемической болезнью сердца
 7. С возрастом частота дыхательных движений у детей ...
 1. Увеличивается; 2. Уменьшается; 3. Не изменяется; 4. Меняется закономерно;
 8. В сердце плода, в отличие от взрослого человека, имеется..... в стенке между предсердиями
 1. Овальное отверстие; 2. Круглое отверстие; 3. Овальный клапан; 4. Круглый клапан
 9. Основные терморегуляторные реакции организма формируются ввозрасте
 1. Младенческом 2. Подростковом 3. Юношеском 4 Детском
 10. Этап обмена веществ с затратами энергии, являющийся основой для формирования новых тканей в процессе роста, регенерации , синтеза клеточных соединений, называется....
 1. Анаболизмом 2. Катаболизмом 3. Метаболизмом 4. Онтогенезом
 11. В ротовой полости начинается расщепление
 1. Углеводов 2. Белков 3. Жиров 4. Аминокислот
 12. У детей до 3-х лет частота сердечных сокращений значительно превышает ЧСС взрослых, т. к. в регуляции сердечной деятельности преобладает тонус..... отдела вегетативной нервной системы
 1. Соматического; 2. Парасимпатического; 3. Центрального; 4. Симпатического

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Гигиена":

1. Мультимедийная презентация

Подготовить презентацию

3.1. Гигиенические особенности образовательной среды

1. Дать гигиеническую оценку освещенности и температурного режима классной комнаты.
2. Гигиеническая оценка расписания
3. Гигиеническая оценка режима дня.

Количество баллов: 10

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основные закономерности роста и развития детей и подростков. Понятие о росте и развитии: понятие об онтогенезе; понятие о физическом и психическом развитии, гетерохронность и гармоничность развития; критические периоды в постнатальном развитии детей и подростков
2. Значение курса анатомии, физиологии, связь с другими дисциплинами.
3. Организм как единое целое.
4. Понятие об акселерации и ретардации.
5. Общие закономерности роста и развития организма человека .
6. Гомеостаз, его биологическое значение.
7. Общая схема строения нервной системы.
8. Строение и свойства нервных волокон.

9. Общая схема рефлекторной дуги, её звенья. Принцип обратной связи.
10. Понятие рефлекса, его биологическая роль. Возрастные особенности рефлекторной деятельности.
11. Понятие о нервном центре. Свойства нервных центров.
12. Строение и функции вегетативной нервной системы.
13. Понятие о регуляции функций организма.
14. Учение П.К. Анохина о функциональных системах организма, как основной принцип саморегуляции. Возрастные особенности строения и функций спинного мозга.
15. Строение и функции стволовой части мозга.
16. Строение коры больших полушарий, функции.
17. Сенсорные и моторные зоны, речевые зоны.
18. Условные рефлексы. Механизм образования условного рефлекса.
19. Торможение условных рефлексов.
20. Динамический стереотип.
21. Безусловные рефлексы. Их виды.
22. Безусловное торможение.
23. Ретикулярная формация, её физиологическое значение.
24. Понятие иррадиации и индукции в ЦНС.
25. Электрическая активность коры больших полушарий. Возрастные особенности.
26. Принцип доминанты. Её учет в педпрактике.
27. Физическое развитие детей и подростков.
28. Зрительный анализатор. Возрастные особенности.
29. Слуховой и вестибульный анализаторы. Возрастные особенности.
30. Возрастные особенности двигательного анализатора.
31. Костная система. Строение и функции. Возрастные особенности.
32. Развитие мышечной системы у детей и подростков.
33. Осанка. особенности формирования осанки у обучающихся.
34. Эндокринные железы. Их влияние на рост и развитие детского организма.
35. Витамины, их физиологическое значение.
36. Понятие об обмене веществ в организме.
37. Внутренняя среда организма: кровь, тканевая жидкость, лимфа. Общие свойства крови.
38. Значение, строение и функции сердечно-сосудистой системы.
39. Строение и функции органов дыхания.
40. Значение, строение и функции органов пищеварения.
41. Иммунитет, его развитие и особенности у детей и подростков.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> -дается комплексная оценка предложенной ситуации -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять -последовательное, правильное выполнение всех заданий -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> -дается комплексная оценка предложенной ситуации -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять -последовательное, правильное выполнение всех заданий -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> -неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

3. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

4. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

5. Отчет по лабораторной работе

При составлении и оформлении отчета следует придерживаться рекомендаций, представленных в методических указаниях по выполнению лабораторных работ по дисциплине.

6. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

7. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

8. Тест

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

9. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

10. Таблица по теме

Таблица – форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждой пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. лаборатория
5. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC