

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 24.04.2023 15:43:28  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f83452b0616



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа дисциплины составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»)

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шифр                                             | Наименование дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Б1.О.03.01                                       | Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Код направления подготовки                       | 44.03.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Направление подготовки                           | Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль) | История. Обществознание<br>История. Право<br>История. Английский язык<br>Русский язык. Литература<br>Английский язык. Иностранный язык<br>Немецкий язык. Английский язык<br>Французский язык. Английский язык<br>Физика. Математика<br>Математика. Информатика<br>Информатика. Иностранный язык<br>Физика. Дополнительное образование (информатика и робототехника)<br>Дошкольное образование. Иностранный язык<br>Начальное образование. Английский язык<br>Начальное образование. Дошкольное образование<br>Начальное образование. Управление начальным образованием<br>Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности<br>Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)<br>Биология. Химия<br>Экономика. География<br>Технология. Дополнительное образование (художественно-эстетическое)<br>Технология. Дополнительное образование (техническое) |
| Уровень образования                              | бакалавриат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Форма обучения                                   | очная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Разработчики:

| должность                                                                      | учёная степень, звание               | подпись | ФИО                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|-----------------------------|
| доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин | кандидат педагогических наук, доцент |         | Орехова<br>Ирина Леонидовна |

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

| Кафедра                                                         | Заведующий кафедрой      | Номер протокола | Дата протокола | Подпись |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------------|---------|
| безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин | Тюмасева<br>Зоя Ивановна | № 7             | 17.03.2022     |         |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |                                                                                                                                              |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                                                                                   | 4  |
| 2 | ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....                                                                | 5  |
| 3 | УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                             | 6  |
| 4 | ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)..... | 7  |
| 5 | ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ.....                                                                                                   | 18 |

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень образования бакалавриат), направленность (профиль) История. Обществознание; История. Право; История. Английский язык; Русский язык. Литература; Английский язык. Иностранный язык; Немецкий язык. Английский язык; Французский язык. Английский язык; Физика. Математика; Математика. Информатика; Информатика. Иностранный язык; Физика. Дополнительное образование (информатика и робототехника); Дошкольное образование. Иностранный язык; Начальное образование. Английский язык; Начальное образование. Дошкольное образование; Начальное образование. Управление начальным образованием; Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности; Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии); Биология. Химия; Экономика. География; Технология. Дополнительное образование (художественно-эстетическое); Технология. Дополнительное образование (техническое). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

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

1.4 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология», для проведения следующих практик: «Производственная практика (педагогическая)», «Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая))».

1.5 Цель изучения дисциплины: формирование у студентов научно обоснованных представлений о возрастных особенностях морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков, культуре здоровья и здорового образа жизни.

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

**Таблица 1**

| Код и наименование компетенции по ФГОС                                                                                                         | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                | УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности                    | ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                | ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся                                                                                                                                                                                         |

**Таблица 2**

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                              | Образовательные результаты по дисциплине                                                                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | знать                                                                                                            | уметь                                                                                                                                                     | владеть                                                                                          |
| УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | – общие закономерности онтогенеза, анатомо-физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков | – определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной | – способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            | среды                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |
| УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья | – роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья         | – осуществлять выбор педагогических средств, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся                                                                                                                           | – технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса                                                           |
| ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе                                                                                                                          | – гигиенические требования к образовательному процессу                     | – оценивать факторы образовательной среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма в детском и подростковом возрасте;<br>– создавать и поддерживать оптимальные здоровьесберегающие условия в учебном процессе | – гигиенически обоснованными технологиями здоровьесбережения в образовательной деятельности с учетом возрастного полового развития детей и подростков |
| ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся                                                                                                                                                                                          | – нормы и правила сохранения здоровья человека на разных этапах онтогенеза | – осуществлять профилактическую работу в области сохранения здоровья                                                                                                                                                                  | – способами сохранения здоровья как отдельных систем органов, так и целостного организма                                                              |

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

Таблица 3

| Наименование раздела дисциплины (темы)                                                                                                      | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |    |                                        |    |                                        |     | Итого часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------|----|----------------------------------------|-----|-------------|
|                                                                                                                                             | Л                                                                                      | ЛЗ |                                        | ПЗ |                                        | СРС |             |
|                                                                                                                                             |                                                                                        |    | В т.ч. в форме практической подготовки |    | В т.ч. в форме практической подготовки |     |             |
| Первый семестр                                                                                                                              |                                                                                        |    |                                        |    |                                        |     |             |
| Итого в семестре                                                                                                                            | 10                                                                                     | 12 |                                        | 10 |                                        | 40  | 72          |
| Раздел 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности индивидуального развития организма |                                                                                        |    |                                        |    |                                        |     |             |
| Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности индивидуального развития организма           | 2                                                                                      |    |                                        |    |                                        | 4   | 6           |
| Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе                                                                                      |                                                                                        |    |                                        |    |                                        | 2   | 2           |
| Раздел. 2. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата                                                        |                                                                                        |    |                                        |    |                                        |     |             |
| Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата                                                                   | 2                                                                                      |    |                                        |    |                                        | 2   | 4           |
| Определение уровня и гармоничности физического развития                                                                                     |                                                                                        | 2  | 2                                      |    |                                        | 2   | 4           |
| Раздел 3. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности                    |                                                                                        |    |                                        |    |                                        |     |             |
| Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма                                                                                  | 2                                                                                      |    |                                        |    |                                        | 4   | 6           |
| Эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности                                                                                           | 2                                                                                      |    |                                        |    |                                        | 2   | 4           |

|                                                                                                                                                                       |           |           |   |           |   |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---|-----------|---|-----------|-----------|
| Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы                                                                                                          |           | 2         | 2 |           |   | 2         | 4         |
| Оценка функционального состояния дыхательной системы                                                                                                                  |           | 2         | 2 |           |   | 2         | 4         |
| <b>Раздел 4. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков</b> |           |           |   |           |   |           |           |
| Возрастные и типологические особенности нервной деятельности.                                                                                                         | 2         |           |   |           |   | 2         | 4         |
| Рефлекторная деятельность организма                                                                                                                                   |           | 2         |   |           |   | 2         | 4         |
| Высшая нервная деятельность. Первая и вторая сигнальные системы                                                                                                       |           |           |   | 4         | 4 | 2         | 6         |
| Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков                                                                                |           | 4         | 4 |           |   | 2         | 6         |
| <b>Раздел 5. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем</b>                                                                                 |           |           |   |           |   |           |           |
| Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем                                                                                                  |           |           |   |           |   | 4         | 4         |
| Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов. Профилактика нарушений зрения и слуха                                                                |           |           |   | 2         | 2 | 2         | 4         |
| <b>Раздел 6. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности</b>                                                                    |           |           |   |           |   |           |           |
| Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности                                                                                     |           |           |   |           |   | 2         | 2         |
| Гигиеническая оценка расписания, учебного занятия                                                                                                                     |           |           |   | 2         | 2 | 2         | 4         |
| Гигиеническая оценка классной комнаты и ее оборудования                                                                                                               |           |           |   | 2         | 2 | 2         | 4         |
|                                                                                                                                                                       |           |           |   |           |   |           |           |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                                                                                                                 |           |           |   |           |   |           |           |
| Зачет                                                                                                                                                                 |           |           |   |           |   |           |           |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                            | <b>10</b> | <b>10</b> |   | <b>12</b> |   | <b>40</b> | <b>72</b> |

### 3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Учебно-методическая литература

| № п/п                            | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)                                                                                                                     | Ссылка на источник                                                                                              |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |
| 1                                | Айзман, Р. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие для вузов по направлению «Педагогическое образование» : рек. УМО вузов РФ / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. – Москва : КНОРУС, 2017. – 404 с. | <a href="https://lib.nspu.ru/views/library/68480/read.php">https://lib.nspu.ru/views/library/68480/read.php</a> |
| 2                                | Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для вузов / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск; Москва : АРТА, 2011. – 334 с.                                      |                                                                                                                 |
| 3                                | Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учеб. пособие для вузов / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск : Сибир.унив.изд-во, 2010. – 396 с.                                        |                                                                                                                 |
| 4                                | Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие для студентов пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. Б. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 310 с.                                                    |                                                                                                                 |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |
| 5                                | Безруких, М. М. Возрастная физиология : (физиология развития ребенка): учеб. пособие для вузов / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Академия, 2009. – 415 с.                                                       |                                                                                                                 |
| 6                                | Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та. – 2016. – 155 с                                                 | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1146">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1146</a>   |
| 7                                | Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Е. В. Григо-                                                                                                     | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/640">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/640</a>     |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | рьева, Н. А. Белоусова                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |
| 8 | Мальцев, В. П. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. – Челябинск : Изд-во: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 238 с.                                                                                                            | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/3630">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/3630</a> |
| 9 | Орехова, И. Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, Н. Н. Щелчкова, Д. В. Натарева; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 203 с. | <a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7023">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7023</a> |

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

| № п/п | Наименование базы данных                                       | Ссылка на ресурс                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|       | Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации | <a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a> |
|       | Научная электронная библиотека                                 | <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>  |

## 4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 4.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности Текущий контроль

| № п/п                                                                                                                                                                 | Наименование оценочного средства<br>Содержание оценочного средства | Код компетенции,<br>индикатора |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Раздел 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности индивидуального развития организма</b>                    |                                                                    |                                |
| 1                                                                                                                                                                     | Устный опрос                                                       | УК-7.1; УК-7.2                 |
| 2                                                                                                                                                                     | Подготовка докладов и презентаций                                  | УК-7.1; УК-7.2                 |
| 3                                                                                                                                                                     | Составление дневника самонаблюдений                                | УК-7.1; УК-7.2                 |
| 4                                                                                                                                                                     | Заполнение таблиц                                                  | УК-7.1; УК-7.2                 |
| 5                                                                                                                                                                     | Выполнение теста                                                   | УК-7.1; УК-7.2                 |
| <b>Раздел 2. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата</b>                                                                            |                                                                    |                                |
| 1                                                                                                                                                                     | Составление конспекта беседы                                       | УК-7.1; ПК-7.1; ПК-7.2         |
| 2                                                                                                                                                                     | Выполнение теста                                                   | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 3                                                                                                                                                                     | Выполнение лабораторных и практических работ                       | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.2         |
| <b>Раздел 3. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности</b>                                       |                                                                    |                                |
| 1                                                                                                                                                                     | Устный опрос                                                       | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 2                                                                                                                                                                     | Подготовка презентации                                             | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 3                                                                                                                                                                     | Заполнение таблиц                                                  | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 4                                                                                                                                                                     | Выполнение лабораторных и практических работ                       | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 5                                                                                                                                                                     | Выполнение теста                                                   | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| <b>Раздел 4. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков</b> |                                                                    |                                |
| 1                                                                                                                                                                     | Составление мини-конспекта                                         | УК-7.1; УК-7.2                 |
| 2                                                                                                                                                                     | Подготовка презентации                                             | УК-7.1; УК-7.2                 |
| 3                                                                                                                                                                     | Заполнение таблиц                                                  | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 4                                                                                                                                                                     | Решение ситуационных задач                                         | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 5                                                                                                                                                                     | Выполнение лабораторных и практических работ                       | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 6                                                                                                                                                                     | Выполнение теста                                                   | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| <b>Раздел 5. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем</b>                                                                                 |                                                                    |                                |
| 1                                                                                                                                                                     | Работа с рисунками                                                 | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |

|                                                                                                    |                                              |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|
| 2                                                                                                  | Выполнение лабораторных и практических работ | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| 3                                                                                                  | Выполнение теста                             | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |
| <b>Раздел 6. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности</b> |                                              |                                |
| 1                                                                                                  | Составление мини-конспекта                   | УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2         |
| 2                                                                                                  | Выполнение практических работ                | УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2         |
| 3                                                                                                  | Выполнение теста                             | УК-7.1; УК-7.2; ПК-7.1; ПК-7.2 |

#### **4.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по разделу «Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Общие закономерности индивидуального развития организма»**

##### **1. Устный опрос**

1. Основные принципы онтогенетического развития человека.
2. Роль наследственности и среды в формировании ребенка.
3. Гетерохронность роста и развития, значение для онтогенеза.
4. Сущность и значение биологической надежности в индивидуальном развитии.
5. Значение фактора акселерации и ретардации в индивидуальном развитии ребенка.
6. Характеристики биологического, календарного и социального возрастов.
7. Критические периоды онтогенетического развития организма и его систем.

##### **2. Подготовка докладов и презентаций**

1. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни).
2. Значение основных компонентов здорового образа жизни в развитии детей и подростков (питание, двигательная активность, режим дня, привычки, валеологическая грамотность, психическая саморегуляция и т.д.).
3. Роль знаний по возрастной анатомии и физиологии для профессионального становления педагога.
4. Здоровье и его компоненты.
5. Основные закономерности индивидуального развития.
6. Критические и сенситивные периоды онтогенеза, их характеристика.
7. Критерии готовности детей к обучению в школе

##### **3. Составление дневника самонаблюдений**

Соблюдением основных компонентов образа жизни и самочувствием.

##### **4. Заполнение таблиц**

##### **1. Медико-биологическая классификация возрастных периодов**

| Название периода | Возрастные границы | Критерии | Морфофункциональные изменения |
|------------------|--------------------|----------|-------------------------------|
|                  |                    |          |                               |

##### **2. Сравнительная характеристика низшей и высшей нервной деятельности**

| Сравнительные признаки | Низшая нервная деятельность | Высшая нервная деятельность |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                        |                             |                             |

##### **3. Возрастные особенности высшей нервной деятельности**

| Период | Границы | Сила нервных процессов | Соотношение возбуждения и торможения | Соотношение активности коры и подкорковых структур | Выработка положительных условных рефлексов | Выработка отрицательных условных рефлексов | Развитие 1-й сигнальной системы | Развитие 2-й сигнальной системы | Педагогические рекомендации |
|--------|---------|------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
|        |         |                        |                                      |                                                    |                                            |                                            |                                 |                                 |                             |

## 5. Выполнение теста

Примерные вопросы тестирования

*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

1. Согласно определению ВОЗ, здоровье человека – это состояние полного благополучия:

- а) физического
- б) душевного
- в) социального
- г) медицинского
- д) психического.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

2. Основной фактор, влияющий на формирование здоровья человека:

- а) сон;
- б) экология;
- в) образ жизни;
- г) медицинский контроль.

*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

3. К компонентам здорового образа жизни относятся:

- а) оптимальная физическая нагрузка;
- б) гипердинамика;
- в) рациональное питание;
- г) гиподинамия.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

4. Значение возрастной анатомии и физиологии для педагога:

- а) общеразвивающее;
- б) гуманистическое;
- в) профессиональное;
- г) ни одно из перечисленных.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

5. Онтогенез – это:

- а) индивидуальное развитие организма от момента зачатия до смерти;
- б) индивидуальное развитие организма от момента рождения до смерти;
- в) индивидуальное развитие организма от момента рождения по настоящее время;
- г) развитие детей каждой возрастной группы.

*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

6. Периодами интенсивного роста являются:

- а) 0-1 год;
- б) 11-16 лет;
- в) 7-12 лет;
- г) 6- лет;
- д) 3-5лет.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

7. Гетерохронность развития – это:

- а) снижение биологической надежности в критические периоды развития;
- б) разновременное и неравномерное развитие и созревание органов и систем организма;
- в) ускоренное, по сравнению со среднестатистическим, развитие;
- г) замедленное, по сравнению со среднестатистическим, развитие.

*Выберите один наиболее правильный ответ*

8. Если морфофункциональное развитие восьмилетнего ребенка соответствует средним значениям для шестилетних детей, то это явление называется

- а) акселерацией;
- б) биологической надежностью;
- в) ретардацией развития.

#### **4.1.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по разделу «Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата»**

##### ***1. Составление конспекта беседы***

1. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели и рабочей позе обучающихся.

2. Методы коррекции неправильной осанки.

##### ***2. Выполнение теста***

Примерные вопросы тестирования

*Выбрать один наиболее верный ответ*

1. Физическое развитие – это:

- а) показатель биологической зрелости на поздних этапах онтогенеза;
- б) комплекс морфофункциональных показателей индивидуума в данное время;
- в) способность организма к изменениям в процессе онтогенеза;
- г) степень выносливости организма.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

2. Под осанкой понимают....

а) правильное положение тела во время стояния, ходьбы или выполнения какой - либо работы;

б) уровень регулирования процессов роста и развития в организме;

в) привычное положение тела в положении стоя, сидя, при ходьбе или выполнении какой - либо работы;

г) изменение позы человека в зависимости от вида деятельности.

*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

3. Правильному формированию осанки способствует:

- а) употребление молочных продуктов, мясных и рыбных блюд;
- б) поддержание правильной рабочей позы;
- в) занятия видами спорта с нагрузкой на ведущую руку;
- г) периодическое изменение позы во время работы;
- д) постель с мягким матрасом и высокой подушкой;
- е) мебель соответствующей ростовой группы.

*Выберите все правильные ответы из предложенных вариантов*

4. Искривление позвоночника может быть вызвано

- а) периодическим изменением позы во время работы;
- б) переносом тяжести в одной руке;
- в) мебелью несоответствующей ростовой группе;
- г) систематическими занятиями по физической культуре.

##### ***3. Выполнение лабораторных и практических работ***

1. Определение уровня и гармоничности физического развития.

2. Определение осанки.

3. Определение соматического типа конституции.

4. Выявление плоскостопия.

#### **4.1.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по разделу «Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности»**

##### ***1. Устный опрос***

1. Особенности сердечно-сосудистой системы в различные периоды онтогенеза.

2. Развитие дыхательной системы в онтогенезе.

3. Онтогенетические особенности пищеварительной системы человека.

4. Выделительная система человека в онтогенезе.

5. Возрастные особенности обмена веществ и терморегуляции.

6. Роль эндокринной системы в регуляции роста и развития организма.

### **2. Подготовка презентации¶**

Возрастные особенности развития висцеральных систем организма.

### **3. Заполнение таблицы**

Морфофункциональная характеристика эндокринных желез

| Название железы | Расположение, строение | Функции | Основные гормоны | Последствия гипо- и гипер-функции у детей и подростков |
|-----------------|------------------------|---------|------------------|--------------------------------------------------------|
|                 |                        |         |                  |                                                        |

### **4. Выполнение лабораторных и практических работ**

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в покое и после физической нагрузки.

### **5. Выполнение теста**

Примерные вопросы тестирования

*Выбрать один наиболее верный ответ*

1. Частота дыхания у детей после рождения с возрастом

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) остается без изменений.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

2. Основной обмен у детей по сравнению с взрослыми

- а) такой же;
- б) ниже;
- в) выше.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

3. Кретинизм развивается у детей при гипофункции

- а) поджелудочной железы;
- б) эпифиза;
- в) щитовидной железы;
- г) надпочечников.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

4. К выделительной системе организма детей относятся:

- а) почки;
- б) кожа;
- в) органы дыхания;
- г) все перечисленные органы.

**4.1.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по разделу «Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков»**

### **1. Составление мини-конспекта**

- 1. Возрастные особенности внимания и его виды.
- 2. Возрастные особенности памяти и ее виды.
- 3. Возрастные особенности умственной работоспособности.
- 4. Функции отделов головного мозга.
- 5. Развитие речи у детей в онтогенезе.
- 6. Типологические особенности ВНД детей и подростков.

### **2. Подготовка и защита презентации¶**

Развитие нервной системы в онтогенезе.

### 3. Заполнение таблицы

#### Функции полушарий головного мозга

| Сравнительные признаки | Правое полушарие | Левое полушарие |
|------------------------|------------------|-----------------|
|                        |                  |                 |

### 4. Решение ситуационных задач

**А.** Определите по описанной ситуации, какой вид торможения сформирован у обучающихся и какое значение он имеет в обучении.

Подходит к концу урок математики, звенит звонок, ученики прекращают работу, но с мест не встают, а смотрят на учителя. Учитель говорит: «Урок окончен, вы свободны». Ученики встают с мест и начинают собирать портфели.

**Б.** Учитывая возрастные и типологические особенности ВНД детей и подростков, решите, какой метод приучения к соблюдению правил мытья рук перед едой в школе быстрее приведет к выработке положительной привычки:

– перед входом в столовую развешаны красочные плакаты с изображением ученика с грязными руками и огромной зеленой мухой с кишачими на её лапках микробами. А ниже надпись: «Кто из нас чище?»;

– дежурные с повязками на рукавах останавливают у входа в обеденный зал учащихся, уклонившихся от мытья рук, и после короткой санитарной беседы направляют к умывальнику, не разрешая проходить в столовую до выполнения гигиенической процедуры.

**В.** Определите возрастные и типологические особенности ВНД ребенка по особенностям поведения.

Лена В., ученица 5-го класса. Очень подвижная, на уроках ни минуты не сидит спокойно, постоянно меняет позу, вертит что-либо в руках, тянет руку, разговаривает с соседями. Легко заинтересовывается всем новым, но сравнительно быстро и остывает. Преобладающее настроение – веселое, бодрое. На вопрос: «Как дела?» - обычно отвечает с улыбкой: «Очень хорошо!» - хотя иногда оказывается, что полученные ею оценки не такие уж и хорошие. Про пятерки радостно сообщает всем. Двоек не скрывает, но всегда бодро добавляет: «Это у меня так случайно». Иногда огорчается, даже плачет, но ненадолго. Мимика живая. Несмотря на живость и непоседливость, ее легко дисциплинировать. На интересных уроках Лена проявляет высокую активность и отмечает хорошую работоспособность. Лена быстро привыкает к новым требованиям, она общительна и имеет много друзей, очень разговорчивая.

### 5. Выполнение лабораторных и практических работ

1. Анализ рефлекторной дуги на примере коленного рефлекса.
2. Выработка условного мигательного рефлекса.
3. Определение объемов внимания и различных видов памяти.
4. Определение типа ВНД детей и подростков по свойствам нервных процессов.
5. Определение типа ВНД в зависимости от преобладания 1 и 2 сигнальных систем деятельности.
6. Определение функциональной асимметрии головного мозга.
7. Определение скорости переключения внимания по таблицам Шульте.
8. Определение умственной работоспособности по корректурным таблицам.
9. Оценка механической и смысловой, зрительной и слуховой памяти.

### 6. Выполнение теста

Примерные вопросы тестирования

*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

1. Структуры, относящиеся к центральной нервной системе:

- а) спинной мозг;
- б) нервные узлы;
- в) нервы;
- г) рецепторы;
- д) головной мозг.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

2. Совокупность условных рефлексов, лежащих в основе сложных приобретённых форм поведения, представляет собой:

- а) динамический стереотип;
- б) импринтинг;
- в) функциональную асимметрию;
- г) инстинкт.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

3. Дети 10-11 лет быстро научаются различать листья деревьев по форме и расположению, а также близкие по звучанию, но разные по смыслу иностранные слова. Это связано со способностью к выработке:

- а) угасательного торможения;
- б) дифференцировочного торможения;
- в) запаздывающего торможения;
- г) запредельного торможения.

*Установите последовательность*

4. Установите последовательность формирования в онтогенезе индивидуальных характеристик, определяющих поведение человека:

- а) характер;
- б) тип ВНД;
- в) поведение;
- г) особенности свойств нервных процессов;
- д) темперамент.

Ответ: \_\_\_\_\_

#### **4.1.5 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по разделу «Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем»**

##### ***1. Работа с рисунками***

- 1. Расставление обозначений на рисунках строения глаза и уха человека.
- 2. Ознакомление с системой упражнений «Офтальмотренаж».

##### ***2. Заполнение таблицы***

Виды сенсорных систем

| Название сенсорной системы | Название органа чувств и рецепторов | Характер воспринимаемых стимулов | Расположение центра в коре больших полушарий |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|
|                            |                                     |                                  |                                              |

##### ***3. Составление конспекта***

- 1. Возрастные особенности зрительной и слуховой сенсорных систем;
- 2. Возрастные особенности двигательного анализатора и организации произвольных движений.
- 3. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещённости.

##### ***4. Выполнение лабораторных и практических работ***

Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов: определение остроты зрения и слуха, определение устойчивости ясного видения и т.д.

##### ***5. Выполнение теста***

Примерные вопросы тестирования

*Выбрать один наиболее верный ответ*

- 1. Анатомическая структура в глазном яблоке, фокусирующая изображение на сетчатку:
  - а) зрачок;
  - б) роговица;
  - в) хрусталик;
  - г) стекловидное тело.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

2. Структура органа слуха, обеспечивающая выравнивание давления на барабанную перепонку:

- а) слуховые косточки;
- б) барабанная перепонка;
- в) евстахиева труба;
- г) волосковые клетки кортиева органа.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

3. Ощущения формируются:

- а) в рецепторах органов чувств;
- б) во вспомогательных образованиях органов чувств;
- в) в проводящих путях;
- г) в определенных участках коры больших полушарий.

*Установите соответствие*

4. Установите соответствие между анализатором и участком коры, где располагается его центральная часть:

- а) двигательный анализатор;
  - б) слуховой анализатор;
  - в) тактильный анализатор;
  - г) зрительный анализатор;
  - д) вкусовой анализатор.
- 1) древняя кора (поясная извилина, гиппокамп);
  - 2) задняя центральная извилина;
  - 3) передняя центральная извилина;
  - 4) затылочная доля (шпорная борозда);
  - 5) височная доля.

#### **4.1.6 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по разделу «Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности»**

##### ***1. Составление мини-конспекта***

- 1. Профилактика гиподинамии у обучающихся;
- 2. Гигиенические требования к режиму дня и организации сна детей и подростков.
- 3. Гигиенические требования к использованию аудиовизуальных и электронных ТСО (в том числе компьютера, интерактивной доски).

##### ***2. Выполнение практических работ***

- 1. Гигиеническая оценка расписания,
- 2. Гигиеническая оценка классной (групповой) комнаты и ее оборудования.

##### ***3. Выполнение теста***

Примерные вопросы тестирования

*Выбрать один наиболее верный ответ*

- 1. Утомление это:
  - а) патологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы;
  - б) закономерность индивидуального развития;
  - в) нормальный физиологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы;
  - г) процесс восстановления функционального состояния организма.

*Выбрать один наиболее верный ответ*

2. Наибольшая работоспособность у учащихся средних классов приходится на:

- а) 1-2 уроки;
- б) 2-3 уроки;
- в) 3-4 уроки;
- г) 4-5 уроки.

*Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов*

3. Сохранению зрения способствуют:

- а) наличие общего освещения при использовании настольной лампы;
- б) яркая, контрастная окраска мебели и помещения;
- в) использование искусственного освещения при недостатке естественного;
- г) светлая, в приглушенных тонах окраска мебели и помещения;
- д) расположение окон с левой стороны от учащихся;
- е) выключение общего освещения при использовании настольной лампы.

#### **4.2 Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальным нормативным актом в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Промежуточная аттестация предусмотрена в виде зачета.

##### **Перечень вопросов к 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. 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. Способы 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 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. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности строения сердца и кровеносных сосудов. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
37. Возрастные особенности системы крови. Форменные элементы крови. Малокровие и его профилактика у детей и подростков.
38. Общий план строения дыхательной системы, газообмен в легких и тканях. Возрастные особенности дыхательной системы и ее гигиена.
39. Возрастные особенности строения и функционирования пищеварительной системы. Гигиена пищеварения.
40. Возрастные особенности строения и функции выделительной системы. Органы выделения (почки, кожа) и их гигиена.
41. Обмен веществ и энергии, компоненты. Суточная потребность в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста.
42. Значение гормональной регуляции функций у детей и подростков, половое созревание.
43. Особенности высшей нервной деятельности подростков, связанные со скачком роста и половым созреванием.
44. Умственная работоспособность, её фазы, ритмические изменения и возрастные особенности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Утомление и переутомление, их признаки и влияние здоровье. Профилактика переутомления.
45. Биоритм сон-бодрствование, его значение для обеспечения биологической надежности. Возрастные особенности и гигиена сна.
46. Гигиенические требования к составлению учебного расписания, их физиологическая основа.
47. Гигиенические требования к освещённости учебных помещений (помещений для занятий), их физиологическая основа.

48. Гигиенические требования к организации чтения и письма, к применению аудиовизуальных и электронных ТСО, их физиологическая основа.

49. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели, оснащению и воздушно-тепловому режиму учебных помещений (помещений для занятий).

#### **Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

| Код компетенции, код индикаторов компетенции<br>УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)<br>ПК-7 (ПК-7.1., ПК-7.2.) |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |                                           |         |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|----------------------------------|
| Уровни освоения компетенции                                                                      | Содержательное описание уровня                                                                                                                                      | Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)                                                       | Пятибалльная шкала (академическая) оценка |         | % освоения (рейтинговая оценка)* |
| Высокий (продвинутый)                                                                            | Творческая деятельность                                                                                                                                             | Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины | Отлично                                   | зачтено | 86-100                           |
| Средний (оптимальный)                                                                            | Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы | Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области                  | Хорошо                                    |         | 61-85                            |
| Пороговый                                                                                        | Репродуктивная деятельность                                                                                                                                         | Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины          | Удовлетворительно                         |         | 41-60                            |
| Недостаточный                                                                                    | Отсутствие признаков удовлетворительного уровня                                                                                                                     |                                                                                                                             | Неудовлетворительно / не зачтено          |         | 40 и ниже                        |

#### **Примерные критерии оценивания ответа студентов на зачете**

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»<br>(зачтено)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– дается комплексная оценка предложенной ситуации;</li> <li>– демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;</li> <li>– последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>– умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>                                                                                                   |
| 4<br>«хорошо»<br>(зачтено)                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– дается комплексная оценка предложенной ситуации;</li> <li>– демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;</li> <li>– последовательное, правильное выполнение всех заданий;</li> <li>– возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;</li> <li>– умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul> |
| 3<br>«удовлетворительно»<br>(зачтено)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;</li> <li>– неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;</li> <li>– выполнение заданий при подсказке преподавателя;</li> <li>– затруднения в формулировке выводов</li> </ul>                                                                                                                                |
| 2<br>«неудовлетворительно»<br>(не зачтено) | <ul style="list-style-type: none"> <li>– неправильная оценка предложенной ситуации;</li> <li>– отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## **5 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. Учебная аудитория для лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для практических, лабораторных занятий.
3. Компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы.
4. Лаборатории Технопарка.
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.
6. Специализированное оборудование и технические средства обучения
  - Проектор.
  - Компьютер / ноутбук.
  - Измерительные приборы и материалы: ростомер, тонометры, спирометры, динамометры, весы напольные, термометры, сантиметровые ленты, линейки.