

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 29.01.2026 09:08:07  
 Уникальный программный ключ:  
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	<b>Анатомия, физиология и гигиена</b>

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психология образования
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат психологических наук		Валеева Галина Валерьевна

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

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	3	13.11.2025	

## 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 .....	17
7. Перечень образовательных технологий .....	19
8. Описание материально-технической базы .....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Анатомия, физиология и гигиена» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

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

1.4 Дисциплина «Анатомия, физиология и гигиена» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная педагогика», «Гендерная психология и педагогика», «Диагностика и коррекция нарушенного поведения», «Естественнонаучная картина мира», «Клиническая психология детей и подростков», «Коррекционная педагогика с основами специальной психологии», «Кризисные состояния и последствия травмы», «Методы активного социально-психологического обучения», «Общая психология (с практикумом)», «Общие основы педагогики», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Основы психотерапии».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов представлений о специфических особенностях организма человека, закономерностях его развития, функциональных возрастных возможностях детского организма, основных психофизиологических механизмах познавательной и учебной деятельности, содействовать становлению общекультурных и профессиональных компетенций будущего педагога.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Сформировать у студентов систему знаний о физиологических основах процессов обучения и воспитания.

2) Изучить анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков.

3) Научить использовать знания о морфофункциональных особенностях организма детей и подростков для здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса.

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-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.
	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
3	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ 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.	З.1 Знать основные закономерности онтогенеза; особенности сенситивных периодов развития детского организма; физиологические основы психической деятельности человека; этапы формирования ВНД детей и подростков
2	ОПК.8.2 Уметь проектировать и осуществлять педагогическую деятельность с опорой на специальные научные знания.	У.1 Уметь проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей регуляторных систем организма
3	ОПК.8.3 Владеть технологиями осуществления педагогической деятельности на основе научных знаний.	В.1 Владеть основными понятиями возрастной анатомии и физиологии; методами определения и оценки уровня морфологического и функционального развития ребенка
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	З.2 Знать основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни основанные на знаниях анатомии физиологии и принципах гигиены.
2	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	У.2 Уметь оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения основанные на знаниях анатомии, физиологии и принципах гигиены.
3	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	В.2 Владеть способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с анатомическими и физиологическими особенностями организма и принципами гигиены
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.3 Знать роль и значение знаний анатомии, физиологии гигиены, как основы физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.3 Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний в соответствии с анатомическими и физиологическими особенностями организма и принципами гигиены.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с анатомическими и физиологическими особенностями организма и принципами гигиены

## 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	ПЗ	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>68</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i><b>Возрастные особенности человека и взаимосвязь с окружающей средой</b></i>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>68</b>
Введение. Общие закономерности роста и развития организма		2		2
Анатомия, физиология и гигиена нервной системы человека		2		2
Рефлекторная деятельность организма	6		2	8
Строение и функции отделов головного мозга	6		2	8
Понятие о высшей нервной деятельности. Психофизиология познавательных процессов	6		2	8
Память, внимание, работоспособность	6			6
Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов	6			6
Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным	6			6
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	6			6
Оценка функционального состояния дыхательной системы	8			8
Гигиеническая оценка расписания, организации урока и перемены	8			8
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>68</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				4
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

### 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)
<b>1. Возрастные особенности человека и взаимосвязь с окружающей средой</b>	<b>58</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-8: У.1 (ОПК.8.2), З.1 (ОПК.8.1), В.1 (ОПК.8.3) УК-6: З.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3) УК-7: У.3 (УК.7.2), З.3 (УК.7.1), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Рефлекторная деятельность организма <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Оформление результатов лабораторной работы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	6
1.2. Строение и функции отделов головного мозга <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы. Выполнение заданий к практической работе Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	6
1.3. Понятие о высшей нервной деятельности. Психофизиология познавательных процессов <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Задания к разделу Подготовка ответов на теоретические вопросы. Выполнение заданий к практической работе Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	6
1.4. Память, внимание, работоспособность <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Оформление результатов лабораторной работы  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	6
1.5. Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы. Выполнение заданий к практической работе Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	6
1.6. Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Оформление результатов лабораторной работы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	6
1.7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы. Выполнение заданий к практической работе Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	6
1.8. Оценка функционального состояния дыхательной системы <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Оформление результатов лабораторной работы Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	8
1.9. Гигиеническая оценка расписания, организации урока и перемены <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Подготовка ответов на теоретические вопросы. Выполнение заданий к практической работе Учебно-методическая литература: 4	8

### 3.2 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Возрастные особенности человека и взаимосвязь с окружающей средой</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-8: У.1 (ОПК.8.2), З.1 (ОПК.8.1), В.1 (ОПК.8.3) УК-6: З.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3) УК-7: У.3 (УК.7.2), З.3 (УК.7.1), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Введение. Общие закономерности роста и развития организма 1. Задачи и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», основные понятия. 2. Методы исследования возрастной анатомии и физиологии. 3. Организм человека и составляющие его структуры. 4. Возрастная периодизация. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.2. Анатомия, физиология и гигиена нервной системы человека 1. Понятие о физиологической регуляции и регуляторных системах. 2. Общий план строения нервной системы человека (микро- и макроуровень). 3. Координационная деятельность нервной системы: рефлекс, рефлекторная дуга. 4. Структурно-функциональная организация нервной системы в разные возрастные этапы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2

### 3.3 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Возрастные особенности человека и взаимосвязь с окружающей средой</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-8: У.1 (ОПК.8.2), З.1 (ОПК.8.1), В.1 (ОПК.8.3) УК-6: З.2 (УК.6.1), У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3) УК-7: У.3 (УК.7.2), З.3 (УК.7.1), В.3 (УК.7.3)	

<p>1.1. Рефлекторная деятельность организма</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выяснить роль нервной системы в обеспечении жиз-недеятельности и здоровья организма.</li> <li>2. Ознакомиться с принци-пами рефлекторной деятель-ности, выявить особенности выработки условных ре-флексов.</li> </ol> <p>Материалы и оборудова-ние</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неврологический моло-точек.</li> <li>2. Секундомер.</li> <li>3. Карандаш или ручка.</li> <li>4. Таблицы: центральная нервная система, вегетатив-ная нервная система, схема рефлекторной дуги.</li> </ol> <p>Теоретическая часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строение и функции цен-тральной и периферической нервной системы: соматиче-ская нервная система; веге-тативная нервная система (симпатическая, парасимпа-тическая).</li> <li>2. Нейрон – структурно-функциональная единица нервной системы.</li> <li>3. Возбудимость, возбу-димые ткани. Процессы воз-буждения и торможения, их свойства.</li> <li>4. Рефлекс как основной акт нервной деятельности. Структура рефлекса.</li> <li>5. Принципы рефлекторной деятельности: причинной обусловленности, анализа и синтеза, структурности.</li> <li>6. Низшая нервная деятель-ность. Характеристика и классификация безусловных рефлексов.</li> <li>7. Ориентировочный рефлекс, его особенности и значение.</li> <li>8. Характеристика условных рефлексов. Динамический стереотип.</li> <li>9. Условия и механизмы выработки условных ре-флексов.</li> <li>10. Условное и безусловное торможение: виды и значе-ние.</li> </ol> <p>Практическая часть</p> <p>Задание 1. Исследование рефлекторных реакций че-ловека: мигательный и ко-ленный рефлексы. Зарисуйте схему структуры рефлекса, сделайте обозначения. От-ветьте на вопрос: чем объяс-няется ослабление (или даже угасание) коленного рефлекс-а при сосредоточении вни-мания?</p> <p>Задание 2. Исследование со-стояния вегетативной нерв-ной системы. Ответьте на вопрос: химическое веще-ство атропин блокирует дей-ствие парасимпатической системы и тем самым вызывает эффект, равноценный стимуляции симпатической системы. Каким, по Вашему мнению, должно быть его действие на: а) пищева-рительную систему; б) зрачок; в) частоту сердечных сокра-щений?</p> <p>Задание 3. Вегетативные рефлексы. Ответьте на во-прос: химическое вещество пилокарпин стимулирует окончания парасимпатиче-ских нервов. Каким, по Ва-шему мнению, должно быть его действие на: а) пищеварительную систему; б) зра-чок; в) частоту сердечных сокращений? Какими спосо-бами и природными сред-ствами можно снизить воз-будимость симпатического отдела вегетативной нервной системы? Приведите 1–2 примера.</p> <p>Задание 4. Условные рефлексы и их торможение. Ответьте на вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как образуется и воспро-изводится условный ре-флекс?</li> <li>2. Какой вид внутреннего торможения направлен на уточнение, специализацию временной связи и служит более тонкому приспособле-нию организма к окружаю-щей среде?</li> <li>3. Какой вид торможения предохраняет нервную си-стему от перевозбуждения, разрушения?</li> </ol> <p>Общий вывод по работе.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4</p>	<p>2</p>
---	----------



<p>1.2. Строение и функции отделов головного мозга</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить особенности строения и функций отделов головного мозга.</li> <li>2. Раскрыть роль продолговатого, среднего мозга, варолиева моста и мозжечка в осуществлении ре-флексов.</li> </ol> <p>Материалы и оборудование</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Таблица «Строение головного мозга».</li> <li>2. Муляжи «Строение головного мозга».</li> <li>3. Секундомер, десертная ложка, спирт, карандаш.</li> </ol> <p>Теоретические вопросы для обсуждения</p> <p>Структуры ствола головного моз-га. Черепно-мозговые нервы ство-ла головного мозга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Значение рефлекторной деятельности продолговатого мозга и варолиева моста в реализации произвольной программы поведения.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сущность статических познотонических рефлексов, осуществляемых с участием центров продолговатого мозга.</li> <li>2. Сложнокоординированные двигательные рефлексы продолговатого мозга и моста: сосательный рефлекс, рефлекс жевания, глотания, дыхания; защитные ре-флексy – чихания, кашля, мигания, слезоотделения, рвотный рефлекс.</li> <li>3. Статические и статокинетические рефлексы среднего мозга. Условия их возникновения, био-логическое значение.</li> <li>4. Ориентировочные рефлексы среднего мозга, их биологическое значение.</li> <li>5. Функциональная организация мозжечка. Двигательные функции мозжечка.</li> <li>6. Особенности развития в онтогенезе головного мозга.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>1.3. Понятие о высшей нервной деятельности. Психофизиология познавательных процессов</p> <p>Задачи занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить индивиду-альные типологические осо-бенности ВНД.</li> <li>2. Научиться определять индивидуальные особен-сти ВНД человека по соот-ношению 1-й и 2-й сигналь-ных систем.</li> <li>3. Познакомиться с особен-ностями психофизиологи-ческих функций правого и ле-вого полушарий головного мозга.</li> <li>4. Изучить возрастные осо-бенности ВНД детей и под-ростков.</li> </ol> <p>Материалы и оборудова-ние</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Секундомеры.</li> <li>2. Карандаши.</li> <li>3. Карточки с 20 словами (существительными).</li> </ol> <p>Методическое обеспечение</p> <p>[1–13; 15–17; 19–20]</p> <p>Теоретическая вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обоснуйте выделение различных типов высшей нервной деятельности.</li> <li>2. Раскройте качественное своеобразие высшей нерв-ной деятельности человека.</li> <li>3. Возрастные особенности нервных процессов: сила, подвижность, соотношение возбуждения и торможения, иррадиация и концентрация.</li> <li>4. Критические периоды развития ВНД.</li> <li>5. Вторая сигнальная си-стема, ее соотношение с пер-вой сигнальной системой.</li> </ol> <p>Особенности слова как раз-дражителя.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Отличительные особен-ности реакции человека на сигналы I или II сигнальной системы.</li> <li>7. Функциональная асим-метрия больших полушарий головного мозга.</li> </ol> <p>Практические задания для обсуждения</p> <p>Задание 1. Определение си-лы нервных процессов по психомоторным показателям (теппинг-тест).</p> <p>Задание 2. Определение ин-дивидуальных типологи-ческих особенностей ВНД на основе оценки свойств нервной системы по лич-ностному опроснику Г. Ай-зенка.</p> <p>Задание 3. Определение ин-дивидуальных особенностей ВНД по соотношению 1-й и 2-й сигнальных систем, бо-гатство временных связей (ассоциативный экспери-мент)</p> <p>Задание 4. Определение функциональной асиммет-рии мозга у детей</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	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
<b>Основная литература</b>		
1	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н.Ф. Лысова [и др.]. – Новосибирск: Си-бирское университетское издательство, 2010. – 398 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20670.html">http://www.iprbookshop.ru/20670.html</a> .
2	Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. -155с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1146">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/1146</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
3	Савченков Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков: учебное пособие/ Савченков Ю.И., Солдатова О.Г., Шилов С.Н. – М.: Владос, 2013. – 143 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/14167.html">http://www.iprbookshop.ru/14167.html</a> .
4	Школьная гигиена: учебное пособие. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. – 141 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22254.html">http://www.iprbookshop.ru/22254.html</a>

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

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС						
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль					Промежуточная аттестация
	Задания к лекции	Мультимедийная презентация	Опрос	Отчет по лабораторной работе	Тест	Зачет/Экзамен
<b>УК-6</b>						
3.2 (УК.6.1)	+				+	+
У.2 (УК.6.2)	+			+		+
В.2 (УК.6.3)		+		+		+
<b>УК-7</b>						
3.3 (УК.7.1)			+			+
У.3 (УК.7.2)				+		+
В.3 (УК.7.3)				+		+
<b>ОПК-8</b>						
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 "Возрастные особенности человека и взаимосвязь с окружающей средой":

##### 1. Задания к лекции

Запись в тетради.

1) "Критические и сенситивные периоды онтогенеза". по пособию

Тюмасева, З.И. Человек, его здоровье и окружающая среда [Текст]: учебно-практическое пособие / З.И.

Тюмасева, Д.П. Гольнева, И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2009. – 179 с.

С. 32, задание 1; С. 34–35, задание 2.2; С. 37–38 «Контрольная работа».

2) С. 49–50, задания к рисункам; С. 51, таблица «Зоны коры больших полушарий»; С. 52, задание к рисунку.

Тюмасева, З.И. Человек, его здоровье и окружающая среда [Текст]: учебно-практическое пособие / З.И.

Тюмасева, Д.П. Гольнева, И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2009. – 179 с.

Количество баллов: 10

##### 2. Мультимедийная презентация

Презентации на одну из предложенных тем:

1. Значение режима в жизнедеятельности организма.

2. Гигиена полового воспитания детей.

3. Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся, для правильной организации учебно-воспитательной работы, трудового обучения, совершенствования физического развития и повышения работоспособности учащихся.

Б. Подготовка одного из средств печатной пропаганды, используемых в санитарно-гигиеническом просвещении и населения: листовка; памятка; буклет.

Количество баллов: 10

##### 3. Опрос

Письменный опрос по определению понятий:

акселерация, антропометрические показатели, вегетативная (автономная) нервная система, гомеостаз, гормон, гуморальный механизм регуляции, катаболизм, критические периоды развития, нейрон, нерв, нервная регуляция, онтогенез, ориентировочный ре-флекс, парасимпатическая нервная система, периферическая нервная система, постнатальный период развития, пренатальный период, пубертатный период развития, ретарда-ция, сенситивные периоды, соматическая нервная система.

Гиподинамия, гипокинезия, гипоксия, гуморальный иммунитет, иммунитет врожденный (наследственный), кифоз, клеточный иммунитет, метаболизм, обмен энергетический, общий обмен, осанка, сколиоз, близорукость, внимание, восприятие, вторая сигнальная система, высшая нервная деятельность, дальность зрения, динамический стереотип, память, образная память, объем внимания, речь, сенсорные системы, темперамент, тип высшей нервной деятельности, эмоция.

Количество баллов: 10

#### 4. Отчет по лабораторной работе

ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ.....	19
Работа 1. Рефлекторная деятельность организма.....	19
Работа 2. Строение и функции отделов головного мозга .....	37
Работа 3. Понятие о высшей нервной деятельности.	
Психофизиология познавательных процессов.....	53
Работа 4. Память, внимание, работоспособность.....	80
Работа 5. Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов.....	99
Работа 6. Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным.....	116
Работа 7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.....	135
Работа 8. Оценка функционального состояния дыхательной системы.....	154
Работа 9. Гигиеническая оценка расписания, организации урока и перемены.....	170
Работа 10. Гигиеническая оценка классной комнаты и ее оборудования.....	184

Орехова, И.Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: 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.

Количество баллов: 60

#### 5. Тест

- К субклеточным уровням организации организма человека не относят ... уровень
  - биохимический;
  - мембранный;
  - органный;
  - органогенный.
- Биологический возраст определяется по уровню развития ...
  - обменных, структурно-физиологических и регуляторных процессов;
  - навыков общения со сверстниками и взрослыми людьми;
  - эмоционально-волевой сферы;
  - интеллекта.
- В легких происходит ...
  - согревание воздуха;
  - увлажнение воздуха;
  - газообмен;
  - очищение воздуха.
- К пищеварительным железам НЕ относят ...
  - слюнные;
  - надпочечники;
  - печень;
  - поджелудочную.
- Ассимиляция (пластический обмен) – это процесс ...
  - синтеза сложных органических веществ с поглощением энергии;
  - выведение продуктов обмена из организма;
  - переваривание пищи;
  - расщепление сложных органических веществ с освобождением энергии.
- Орган чувств представляет собой совокупность рецепторов и ...

- а) вспомогательных структур, необходимых для возбуждения рецепторов;
  - б) нервных центров;
  - в) сенсорной зоны коры больших полушарий;
  - г) нервов.
7. Для произвольного внимания необходимо обязательное участие ...
- а) коры больших полушарий мозга;
  - б) среднего мозга;
  - в) спинного мозга;
  - г) мозжечка.
8. Учение о первой и второй сигнальных системах действительности было предложено ...
- а) А.А. Ухтомским;
  - б) И.М. Сеченовым;
  - в) И.П. Павловым;
  - г) П.К. Анохиным.
9. К соматическим рефлексам относится ...
- а) вздрагивание при резком звуке;
  - б) сужение зрачков при ярком свете;
  - в) усиление сердечной деятельности при испуге;
  - г) расширение зрачков при испуге.
10. Сильные процессы возбуждения и торможения, легко сменяющие друг друга, относительная легкость переделки динамических стереотипов характерны для людей с ... темпераментом.
- а) холерическим;
  - б) сангвинистическим;
  - в) флегматическим;
  - г) меланхолическим.
11. Через почки из организма удаляется (-ются):
- а) твердые минеральные вещества;
  - б) углекислый газ;
  - в) пары воды;
  - г) продукты азотистого обмена (мочевина и др.).
12. Для скелетных мышц характерны ... сокращения:
- а) медленно развивающиеся с малыми затратами кислорода и энергии;
  - б) только непроизвольные;
  - в) произвольные и непроизвольные;
  - г) только произвольные.
13. У человека насчитывается около ... скелетных мышц:
- а) 1000;
  - б) 100;
  - в) 600;
  - г) 800.
14. Закладка первичных половых клеток в женском организме происходит только:
- а) в постнатальном онтогенезе до периода полового созревания;
  - б) в пренатальный период;
  - в) после родов;
  - г) после полового созревания.
15. Образование вторичной мочи происходит:
- а) почечной лоханке;
  - б) мочевом пузыре;
  - в) мочеточнике;
  - г) канальцах нефрона.
16. В межклеточном веществе костной ткани содержатся, в основном, соли:
- а) калия;
  - б) кальция;
  - в) магния;
  - г) натрия.
17. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо, чтобы ребенок чаще:
- а) испытывал максимальные физические нагрузки;
  - б) находился на свежем воздухе;
  - в) отдыхал лежа;
  - г) играл в компьютерные игры.
18. С возрастом у детей частота сердечных сокращений:
- а) и минутный объем крови увеличивается;
  - б) уменьшается, минутный объем крови увеличивается;
  - в) и минутный объем крови уменьшаются;

г) увеличивается, минутный объем крови уменьшается.

19. В позвоночнике человека различают ... лордозы:

- а) грудной и поясничный;
- б) шейный и крестцовый;
- в) шейный и поясничный;
- г) грудной и крестцовый.

20. Мочевыделительная система состоит из:

- а) потовых желез, почек и мочеиспускательного канала;
- б) потовых желез, почек и мочеточников;
- в) сальных желез, почек и мочевого пузыря;
- г) почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала.

:

- а) медленно развивающиеся с малыми затратами кислорода и энергии;
- б) только произвольные;
- в) произвольные и непроизвольные;
- г) только произвольные.

3. У человека насчитывается около ... скелетных мышц:

- а) 1000;
- б) 100;
- в) 600;
- г) 800.

4. Закладка первичных половых клеток в женском организме происходит только:

- а) в постнатальном онтогенезе до периода полового созревания;
- б) в пренатальный период;
- в) после родов;
- г) после полового созревания.

5. Образование вторичной мочи происходит:

- а) почечной лоханке;
- б) мочевом пузыре;
- в) мочеточнике;
- г) канальцах нефрона.

6. В межклеточном веществе костной ткани содержатся, в основном, соли:

- а) калия;
- б) кальция;
- в) магния;
- г) натрия.

7. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо, чтобы ребенок чаще:

- а) испытывал максимальные физические нагрузки;
- б) находился на свежем воздухе;
- в) отдыхал лежа;
- г) играл в компьютерные игры.

8. С возрастом у детей частота сердечных сокращений:

- а) и минутный объем крови увеличивается;
- б) уменьшается, минутный объем крови увеличивается;
- в) и минутный объем крови уменьшаются;
- г) увеличивается, минутный объем крови уменьшается.

9. В позвоночнике человека различают ... лордозы:

- а) грудной и поясничный;
- б) шейный и крестцовый;
- в) шейный и поясничный;
- г) грудной и крестцовый.

10. Мочевыделительная система состоит из:

- а) потовых желез, почек и мочеиспускательного канала;
- б) потовых желез, почек и мочеточников;
- в) сальных желез, почек и мочевого пузыря;
- г) почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала.

б) надпочечники;

в) печень;

г) поджелудочную.

5. Ассимиляция (пластический обмен) – это процесс ...

- а) синтеза сложных органических веществ с поглощением энергии;
- б) выведение продуктов обмена из организма;
- в) переваривание пищи;
- г) расщепление сложных органических веществ с освобождением энергии.

6. Орган чувств представляет собой совокупность рецепторов и ...

- а) вспомогательных структур, необходимых для возбуждения рецепторов;
- б) нервных центров;
- в) сенсорной зоны коры больших полушарий;



### 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. Определение предмета «анатомия», «физиология», «гигиена». Основные цели и задачи.
2. Онтогенез и филогенез. Определение. Этапы формирования.
3. Основные закономерности роста и развития организма человека.
4. Онтогенез нервной системы. Общая характеристика.
5. Анатомия и физиология нервной системы. Профилактика возможных нарушений.
6. Строение головного мозга. Основные структуры головного мозга, их функции.
7. Вегетативная нервная система: анатомия и физиология.
8. Рефлекс и рефлекторная дуга.
9. Условные и безусловные рефлексы.
10. Высшая нервная деятельность. Роль учения И.П. Павлова о высшей нервной деятельности.
11. Типы высшей деятельности, их роль в формировании поведения.
12. Особенности ВНД человека, слово, речь. Развитие речи ребенка.
13. Общий план строения и функции сенсорных систем.
14. Анатомия, физиология и гигиена зрительного анализатора. Возрастные особенности.
15. Нарушения органов зрения и их профилактика.
16. Анатомия, физиология и гигиена слухового анализатора. Возрастные особенности.
17. Возможные нарушения слуха и их профилактика.
18. Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности.
19. Дисгармоничность физического развития. Нарушения осанки. Плоскостопие. Гигиенические факторы, воздействующие на организм в процессе его жизнедеятельности.
20. Возрастные особенности двигательных навыков и координации движений.
21. Эндокринные железы. Строение и функции. Возрастные особенности. Возможные нарушения и их профилактика.
22. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. Профилактика возможных нарушений.
23. Большой и малый круг кровообращения.
24. Анатомия и физиология дыхания. Профилактика возможных нарушений.
25. Анатомия и физиология выделительной системы. Профилактика возможных нарушений.
26. Анатомия и физиология органов пищеварения. Профилактика возможных нарушений.
27. Гигиенические требования к деятельности образовательных учреждений.
28. Гигиена кожи ребенка, требования к одежде.
29. Режим питания. Рациональное питание.
30. Гигиеническая организация сна. Сон, сновидения.
31. Физическое воспитание, закаливание.
32. Гигиенические аспекты функциональной готовности детей к систематическому обучению в школе.
33. Гигиенические принципы организации учебного процесса.
34. Возрастные особенности психофизиологических функций. Восприятие. Внимание. Память.
35. Характеристика психической деятельности и поведения в различные возрастные периоды.
36. Оценка показателей физического развития. Темпы физического развития. Акселерация и ретардация.

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

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- 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"> <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>
"Удовлетворительно" ("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>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 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 удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. 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.

### 3. 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 зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

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

### 4. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранным в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутриспредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

### 5. Тест

Тест это система стандартизированных 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.

### 6. Опрос

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

### 7. 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.

## **8. Отчет по лабораторной работе**

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

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Тренинги
2. «Перевернутые» технологии
3. Технологии эвристического обучения
4. Проблемное обучение

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. учебная аудитория для лекционных занятий
4. 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