

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Возрастная анатомия, физиология и гигиена рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	39.03.02_2024_1214.plx 39.03.02 Социальная работа Социально-психологическая работа с населением		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		экзамены	1
аудиторные занятия	28		
самостоятельная работа	43,5		
часов на контроль	34,75		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	16			
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,5	0,5
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	12	12	12	12
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	29,75	29,75	29,75	29,75
Сам. работа	43,5	43,5	43,5	43,5
Часы на контроль	34,75	34,75	34,75	34,75
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Симонова О.И.

Рабочая программа дисциплины

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 76)

составлена на основании учебного плана:

39.03.02 Социальная работа

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цели: Цель дисциплины формирование у студентов систематизированных знаний о закономерностях роста и развития детского организма, возрастных морфо-функциональных особенностях его деятельности, отребованиях, предъявляемых к организации учебно-воспитательной работы в учебных учреждениях.
1.2	Задачи: Задачами дисциплины являются: 1. Изучить строение тела человека, систем органов и тканей с учетом половых, возрастных и индивидуальных особенностей; 2. Сформировать знания по организации образовательного пространства обучающихся в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к образовательным учреждениям 3. Подготовить студентов к освоению последующих дисциплин

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2	Антропология

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
ИД-1.УК-6: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни.	
знает как использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности. умеет строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий; владеет методами организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности	
ИД-2.УК-6: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.	
знает - общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма ребенка; - возрастную периодизацию и закономерности роста и развития детского организма; чувствительные периоды развития ребенка; - строение, функциональное значение, возрастные особенности сенсорных, моторных и висцеральных систем; - основные показатели состояния здоровья детей и подростков. умеет - использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности. - строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий; владеет - навыками формирования здорового образа жизни; - методами и способами профилактики наиболее характерных заболеваний, приобретаемых во время учебного процесса; - методами организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занят	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	Раздел 1. Введение в предмет возрастная анатомия, физиология и гигиена. Общие закономерности роста и						

1.1	Введение в предмет возрастная анатомия, физиология и гигиена. Возрастная периодизация,	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	Определение уровня физического развития человека.	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	Практическая работа с элементами
1.3	Физическое развитие - важный показатель здоровья. Оценка	1	4	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.4	Закономерности роста и развития	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.5	Определение осанки. Выявление	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	практическая работа с
1.6	Прикладное значение антропометрических исследований. Наследственность и среда, их влияние на	1	4,5	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
Раздел 2. Возрастные особенности висцеральных и							
2.1	Возрастные особенности строения и функционирования	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	лекция - визуализация
2.2	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.3	Особенности развития нервной системы. Учение о сенсорных	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	лекция - визуализация
2.4	Исследование рефлекторных реакций у	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	практическая работа с
2.5	Формирование и развитие регуляторных систем организма. Функции центральной системы на разных возрастных этапах. Взаимоотношения организма со средой. Возрастные особенности	1	13	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.6	Высшая нервная деятельность. Нейрофизиологические основы поведения человека. Гигиена	1	4	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.7	Интегративная деятельность мозга как результат динамического взаимодействия различных нервных центров. Понятие о функциональной системе. Значение обратной афферентации в осуществлении приспособительных реакций организма. Интегративные процессы в ЦНС как	1	4	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

2.8	Время появления условных рефлексов на речевые раздражители, скорость их образования. Становление процессов сенсорных и моторных механизмов речи в развитии ребенка. Значение речевых стереотипов для развития речи. /Ср/	1	4	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.9	Индивидуальные различия ВНД. Свойства нервной системы и их измерения темперамент в структуре индивидуальности. /Ср/	1	4	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.10	Физиология анализаторов. Роль сенсорных систем во взаимоотношении матери и ребенка. Регуляция нейросекреции по механизму обратной связи /Ср/	1	4	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.11	Определение некоторых показателей внешнего дыхания /Пр/	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.12	Методика определения свойств памяти, внимания /Пр/	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.13	Определение типа высшей нервной деятельности и типа темперамента /Пр/	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 3. Состояние здоровья детей и подростков. Готовность к обучению. Гигиенические основы обучения и режима дня						
3.1	Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса /Лек/	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Гигиеническая организация обучения, режима дня и школьного расписания учащегося /Пр/	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	2	
3.3	Определение уровня здоровья детей и подростков /Пр/	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.4	Физиологическое обоснование гигиенических требований к воздухообмену в учебных помещениях. Искусственная вентиляция. /Ср/	1	2	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,5	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (экзамен)						
5.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	1	34,75	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.2	Контроль СР /КСРАтт/	1	0,25	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.3	Контактная работа /КонсЭк/	1	1	ИД-1.УК-6 ИД-2.УК-6	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к экзамену.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и в виде выполнения тестовых заданий.

Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство решение ситуационных задач
Примеры ситуационных задач

Кардиореспираторная система.

1. Определите минутный объем кровотока, если сердце сокращается в среднем 72 раза в одну минуту, а за одно сокращение выбрасывает 70 мл крови.

2. Минутный объем сердца в покое составляет 5 л, пульс – 78 уд/мин, а при нагрузке – 130 уд/мин. Определите минутный объем кровотока человека при нагрузке

Типы ВНД.

Установить к какому типу ВНД принадлежит каждый из авторов приведенных ниже сочинений.

1) Сиротливо прижимаются друг к другу яблони. Сливы низко кланяются вишням, вишни еще ниже кланяются крыжовнику, а он никому не кланяется. Он прочно сидит на земле, недовольно шевелит колючими ветками и удивляется тому, что высокие и сильные деревья стонут и заламывают ветви от ветра, а он хоть и маленький, но даже не согнулся ни разу.

Сорвалось яблоко, прошелестело в листьях и шлепнулось в середину куста крыжовника. Ветви пружинисто вздрогнули, принимая на себя удар. Никак не хотел упрямый крыжовник отдавать яблоко, но все-таки, исколов себе руки, я поднял его. Яблоко было кособокое и зеленое. На одном боку у него желтела шершавая болячка. И не жалко, что упало, не дозрев, такое уродливое.

2) Арктика расположена вокруг самой северной точки земного шара – Северного полюса. Это, пожалуй, самая холодная часть северного полушария. Очень большое пространство в Арктике занимает Северный Ледовитый океан и прибрежные моря.

Гигиеническая оценка школьного режима.

Когда и в какой последовательности должны выполняться домашние задания низкой и высокой степени трудности учащимися I смены?

Критерии оценки:

- оценка «отлично» ставится, если задание (решение ситуационной задачи) выполнено на высоком практическом уровне с применением соответствующего нормативно - правового акта (или актов); имеет внутреннее единство, материал изложен логически последовательно. Ситуация рассмотрена студентом с различных позиций. Ответы на вопросы ситуационных задач даны аргументировано, сделаны обоснованные выводы по задаче со ссылкой на соответствующие правовые нормы;

- оценка «хорошо» задание (решение ситуационной задачи) выполнено на хорошем практическом уровне, но имеет отдельные недостатки: сформулированные выводы требуют дополнительной аргументации; присутствуют несущественные противоречия; при этом работа имеет внутреннее единство; материал излагается логично и последовательно; задание в целом выполнено; работа в целом отвечает требованиям надлежащего оформления, но в ней присутствуют незначительные отступления. Ситуация рассмотрена студентом с различных позиций. Ответы на вопросы ситуационных задач даны аргументировано, сделаны обоснованные выводы по задаче со ссылкой на соответствующие правовые нормы;

- оценка «удовлетворительно» задание (решение ситуационной задачи) выполнено на практическом уровне, который позволяет судить о наличии у студента знаний по проблеме, и имеет недостатки: выводы сформулированы неясно и не аргументированы, присутствуют существенные противоречия; нарушено единство, логика изложения материала, использован материал, частично или полностью утративший свое значение; работа выполнена с нарушением требований надлежащего оформления. Ответы на вопросы ситуационных задач даны со ссылкой на соответствующие правовые нормы;

- оценка «неудовлетворительно» задание (решение ситуационной задачи) выполнено на невысоком практическом уровне, который позволяет судить об отсутствии у студента необходимых знаний по проблеме: выводы не сформулированы, отсутствуют аргументация, единство, логика изложения материала; использован материал без ссылки на источник, на основе которого было выполнено задание; тема задания не раскрыта; работа не соответствует требованиям надлежащего оформления. Ответы на вопросы ситуационных задач даны не аргументировано, не на все вопросы в задаче приведены ссылки на соответствующие правовые нормы.

Примерные тесты для входного контроля.

1. Безусловные рефлексы:

а/ вырабатываются на определенные сигналы

б/ являются индивидуальными

в/ являются видовыми

2. Естественная дальность зрения у детей связана с...:

а/ большими размерами глазного яблока

б/ малыми размерами глазного яблока

в/ дефектом роговицы

3. К нарушениям опорно-двигательного аппарата не относят

а/кифоз

б/крыловидные лопатки

в/ сколиоз

4. С точки зрения профилактики плоскостопия обувь ребенка должна ...:

а/ не иметь жесткого задника

б/ иметь невысокий каблук

в/ не иметь каблука

5. Наука, изучающая функции организма и его органов, называется ...

- а/ физиологией
- б/ анатомией
- в/ морфологией

Примерные тесты для промежуточной аттестации 1

1. В сенсоробогащенной среде наблюдается:

- а/ ускоренное развитие ребенка
- б/ замедленное психическое развитие ребенка
- в/ замедленное физическое развитие ребенка

2. В силу гетерохронности роста и развития в процессе онтогенеза ...:

- а/ созревание всех групп мышц происходит одновременно
- б/ позже созревают мышцы, обеспечивающие точность движений
- в/ позже созревают мышцы, обеспечивающие поддержание позы

3. Измерение роста в положении сидя при сопоставлении с другими продольными размерами дает представление о (об) ...

- а/ пропорциях тела
- б/ типе телосложения
- в/ осанке

7. К соматоскопическим показателям физического развития относят:

- а/ развитие костно-мышечной системы
- б/ состояние осанки
- в/ половое развитие

4. К соматометрическим показателям физического развития относят ...:

- а/ выраженность вторичных половых признаков
- б/ форму грудной клетки
- в/ окружность грудной клетки

5. Неодновременное созревание различных органов и систем называют ...

- а/ гетерохронность
- б/ гармоничность
- в/ надёжность

6. Тип темперамента, характеризующийся сильными, уравновешенными, подвижными нервными процессами, называют:

- а/ холерическим
- б/ сангвиническим
- в/ флегматическим

7. Первая сигнальная система обеспечивает ... мышление:

- а/ конкретно-образное
- б/ словесно-логическое
- в/ абстрактное

8. Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание

- а/ стоя на одной ноге, снять и надеть тапочку
- б/ ходьба согнувшись по начертанной линии
- в/ ходьба с мешочком (мешочек с песком или солью) или с книгой на голове

9. Условное деление жизни человека на возрастные этапы называется ...:

- а/ возрастной периодизацией
- б/ возрастной градацией
- в/ паспортизацией возраста

10. Человек, отличающийся массивным телосложением и невысоким ростом, относится к:

- а/ астеникам
- б/ нормастеникам
- в/ гиперстеникам

Примерные тесты для промежуточной аттестации 2

1. Кости имеют отношение к кроветворению, так как в них находится ...:

- а/ компактное вещество костей
- б/ красный костный мозг
- в/ желтый костный мозг

2. К костям туловища не относятся ...:
- а/ ключицы
 - б/ грудина
 - в/ позвонки
3. Одним из наиболее часто используемых тестов на школьную зрелость является:
- а/ Бельгийский тест
 - б/ корректурная проба Анфимова
 - в/ тест Керна-Ирасека
4. К основным группам скелетных мышц относят мышцы :
- а/ груди
 - б/ туловища
 - в/ плеча
5. Оценка показателей физического развития проводится по 5-балльной шкале, в которой нет уровня развития:
- а/ очень низкого
 - б/ низкого
 - в/ среднего
30. В соответствии с возрастной периодизацией, принятой на специальном симпозиуме в 1965 г., возраст 4-7 лет определяется как период...:
- а/ раннего детства
 - б/ первого детства
 - в/ второго детства
6. К парным костям мозгового отдела черепа относятся кости:
- а/ теменные
 - б/ затылочные
 - в/ скуловые
7. Нарушение осанки, связанное с искривлением позвоночника в сторону, называется:
- а/ сутулостью
 - б/ сколиозом
 - в/ лордозом
8. «Полуростовой скачок» осуществляется за счет ...:
- а/ удлинения конечностей
 - б/ удлинения грудной клетки
 - в/ удлинения туловища
9. Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание:
- а/ стоя на одной ноге, снять и надеть тапочку
 - б/ ходьба согнувшись по начерченной линии
 - в/ ходьба с мешочком (мешочек с песком или солью) или с книгой на голове
10. Рост и развитие человека начинаются с ...:
- а/ момента оплодотворения
 - б/ момента рождения
 - в/ периода новорожденности

Критерии оценки:

«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы возрастной анатомии, физиологии и гигиены; способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.

«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.

«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство "Реферат с презентацией"

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

Тематика рефератов:

1. Пропорции тела на разных возрастных этапах.
2. Сенситивные и критические периоды развития ребенка.
3. Календарный и биологический возраст.
4. Критерии определения биологического возраста на разных этапах онтогенеза.
5. Физическое развитие - важный показатель состояния здоровья.
6. Естественные факторы природы в системе физического воспитания.
7. Состояние здоровья детей и подростков.
8. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений с возрастом.
9. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
10. Функциональные возможности организма в связи с его возрастными особенностями.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр.

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 15-20 стр.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Критерии оценки:

«отлично» - Проявил оригинальность и креативность при подготовке сообщения с презентацией. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы.

«хорошо» - Проявил некоторую оригинальность при подготовке сообщения с презентацией. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы.

«удовлетворительно» - Не проявил оригинальности при подготовке сообщения с презентацией. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Предмет и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».
2. Организм, как единое целое. Единство организма и среды.
3. Периоды развития организма.
4. Основные возрастно-половые закономерности физического развития.
5. Антропометрические исследования.
6. Акселерация. Теории акселерации.
7. Строение и возрастные особенности нервной системы. Структура нейрона, его свойства. Синапсы, механизм передачи возбуждения в ЦНС.
8. Рефлекс как основа нервной деятельности.
9. Учение об условных рефлексах. Механизм их образования. Классификация рефлексов.
10. Мотивации, эмоции и поведенческие реакции.
11. Типы ВНД, их пластичность.
12. Темперамент в структуре индивидуальности. Психологическая характеристика типов темперамента.
13. Память и ее виды.
14. Динамический стереотип.
15. Нейрофизиологические механизмы сна и бодрствования.
16. Первая и вторая сигнальная системы.
17. Концепция стресса Г. Селье.
18. Биоритмология.
19. Гипоталамо-гипофизарная система. Железы внутренней секреции.
20. Стадии полового созревания. Половая зрелость – физиологическая и социальная.
21. Неврозы.
22. Воздействие лекарственных препаратов на ВНД.
23. Обмен веществ и энергии.
24. Строение, функции и возрастные особенности органов пищеварения.
25. Строение, функции и возрастные особенности кровеносной системы. Общая схема кровообращения. Регуляция работы сердечно-сосудистой системы.
26. Особенности строения и функции органов дыхания в детском возрасте.
27. Зрительный анализатор и его возрастные особенности.

29. Осанка. Нарушение осанки.
 30. Органы выделения и их возрастные особенности. Строение и функции почек.
 31. Возрастные особенности, строение и функции кожи.
 32. Гигиена школьника. Гигиенические требования, предъявляемые к школьной среде. Гигиенические основы режима дня.

Пример билета:

УТВЕРЖДЕНО

Горно-Алтайский государственный университет

на заседании кафедры

от 11.04.2024 г.

Протокол № 8

Зав. кафедрой _____

подпись

Дисциплина: Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена

Кафедра: Физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Факультет: Психолого-педагогический

Экзаменационный билет № 1

1. Гипоталамо-гипофизарная система. Железы внутренней секреции.
2. Стадии полового созревания. Половая зрелость – физиологическая и социальная.

Подпись экзаменатора _____

Критерии оценки:

- оценка «отлично» (повышенный уровень):

1) Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу. Студент знает и свободно излагает теоретические сведения, что подразумевает следующие компоненты: а) дать точное определение; б) при наличии разновидностей рассматриваемого понятия необходимости представить классификацию; в) привести соответствующие примеры; д) теоретически обосновать и продемонстрировать на конкретных примерах.

2) Подтверждает примерами теоретический материал.

3) Если ответил на два вопроса и без подсказки

- оценка «хорошо» (пороговый уровень):

Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе. В ответе студент допускает неточности фактического и теоретического плана, однако может исправить их при уточнении преподавателем.

– оценка «удовлетворительно»:

Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой. В ответе на теоретические вопросы студент допускает ошибки, ответ неполный.

- оценка «неудовлетворительно» (уровень не сформирован):

При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины. Студент не владеет теоретическими сведениями по указанным вопросам,

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов	Москва: ИЦ Академия, 2012	
Л1.2	Лысова Н.Ф., Айзман Р.И., Завьялова [и др.] Я.Л.	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2017	http://www.iprbookshop.ru/65272.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
--	---------------------	----------	-------------------	-----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Воронкова Е.Г., Шамсутдинова Ж.Г., Велиляева Э.С.	Методические указания к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене человека: учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=203:metodicheskie-ukazaniya-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-vozzrastnoj-anatomii-fiziologii-i-gigiene-cheloveka&catid=3:biology&Itemid=161

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	NVDA
6.3.1.5	Яндекс.Браузер
6.3.1.6	LibreOffice
6.3.1.7	РЕД ОС

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	практическая работа - с элементами демонстрации "Определение уровня физического развития человека. Определение осанки. Выявление плоскостопия"	
	лекция-визуализация	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
308 А1	Кабинет физиологии человека и животных. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Стенд «Физиология систем органов», стенд «Механизмы развития общего адаптационного синдрома», таблицы по физиологии человека, портреты учёных, сейф с реактивами, ученическая доска
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по подготовке к тестированию
Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. При самостоятельной подготовке к тестированию необходимо:
а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько

времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желателен применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию. Цель занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Практические занятия могут проходить в различных формах:

- развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы занятия. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения;

- устных докладов с последующим их обсуждением;

- обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до занятия, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу.

В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаться к конспекту во время выступления.

Домашнее задание (к каждому занятию).

1. Изучить и законспектировать рекомендуемую литературу.

2. По каждому вопросу плана занятий подготовиться к устному сообщению (5-10 мин.), быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений (до 5 мин.).

Выступление на занятии должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к практическим занятиям надо не накануне, а заблаговременно.

Самостоятельная работа должна начинаться с ознакомления с планом практического занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к занятию, рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала к занятию следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрать, отработать материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на практическом занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;

2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;

3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;

4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;

5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить работу, а затем защитить ее.

Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40-60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.

Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами, они читаются хуже.

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение.

Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические указания по подготовке к экзамену

Изучение дисциплины завершается сдачей экзамена. Экзамен является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к экзамену студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к экзамену включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Экзамен проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета студенту дается 30 минут с момента получения им билета.