МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ 3 "ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ"

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**S3 Специальной психологии**
Учебный план	44.03.03 Дошкольная дефектология (з, 2025).plx Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование направленность (профиль) образовательной программы Дошкольная дефектология
Квалификация	**Бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Общая трудоемкость	**3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		
аудиторные занятия	6	
самостоятельная работа	102	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		Итого	
Недель	16 4/6		15 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2			2	2
Практические	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	4	4	2	2	6	6
Контактная работа	4	4	2	2	6	6
Сам. работа	68	68	34	34	102	102
Итого	72	72	36	36	108	108

Программу составил(и):

Доктор медицинских наук, доцент, Потылицина Василина Юрьевна _____

Рабочая программа дисциплины

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
направленность (профиль) образовательной программы
Дошкольная дефектология

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

S3 Специальной психологии

Протокол от 14.05.2025 г. № 5

Зав. кафедрой Черенева Елена Александровна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №___ от __ _____20__г.

Председатель НМС УГН(С)
__ _____ 2025 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

сформировать у студентов профессионально-грамотное представление об возрастной анатомии, физиологии и гигиене человека, главные закономерности функционирования систем органов и организма в целом. Рассмотреть основные антропометрические нормы для разных возрастных периодов. Сформировать представление о функциональных системах и

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.01.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Общая психология
2.1.2	Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения
2.1.3	Невропатология
2.1.4	Клиника интеллектуальных нарушений
2.1.5	Онтогенез психофизического развития ребёнка младенческого и раннего возраста
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Производственная практика
2.2.2	Научно-исследовательская работа
2.2.3	Преддипломная практика
2.2.4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

:

Знать:	
Уровень 1	• Основные принципы возрастной анатомии и физиологии человека; • Влияние физических нагрузок на организм в разные возрастные периоды; • Основы личной гигиены и здорового образа жизни.
Уровень 2	• Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата; • Влияние физических упражнений на психофизиологическое состояние; • Рекомендации по профилактике профессионального и социального утомления.
Уровень 3	• Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам; • Взаимосвязь физиологических процессов и психологического состояния; • Современные методики оценки физической подготовленности с учетом возрастных особенностей.
Уметь:	
Уровень 1	• Определять собственный уровень физической подготовленности; • Применять базовые гигиенические навыки в повседневной жизни; • Организовывать режим дня с учетом физической активности.
Уровень 2	• Планировать индивидуальные физические нагрузки с учетом возрастных и профессиональных особенностей; • Использовать методы самоконтроля физического состояния; • Анализировать влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние.
Уровень 3	• Разрабатывать программы поддержания и коррекции физической подготовленности; • Оценивать эффективность физической активности с применением современных методик; • Прогнозировать возможные риски при несоблюдении гигиенических норм.

Владеть:	
Уровень 1	Навыками выполнения базовых физических упражнений и соблюдения правил личной гигиены; • Способностью самостоятельно регулировать физическую активность в повседневной жизни.
Уровень 2	• Техниками комплексного поддержания здоровья с учетом возрастных изменений; • Методами саморегуляции и профилактики утомления и переутомления.
Уровень 3	• Умением применять профессионально ориентированные оздоровительные технологии; • Владением методами мониторинга и коррекции физического состояния для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
ПК-4: Способен организовать коррекционно-развивающую образовательную среду, отвечающую особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ, требованиям безопасности и охраны здоровья обучающихся	
:	
Знать:	
Уровень 1	• Основные понятия возрастной анатомии и физиологии детей с ОВЗ; • Общие требования безопасности и охраны здоровья в образовательной среде; • Основы гигиены и санитарных норм для детей с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	Специфику функциональных особенностей организма обучающихся с разными видами ОВЗ; • Психофизиологические особенности восприятия и реакции на окружающую среду у детей с ОВЗ; • Нормативные документы и стандарты организации безопасной образовательной среды.
Уровень 3	• Современные научные подходы к формированию коррекционно-развивающей среды с учетом возрастных физиологических особенностей; • Методы оценки рисков для здоровья обучающихся с ОВЗ в образовательной среде; • Принципы комплексной интеграции гигиенических, медицинских и педагогических аспектов в коррекционной работе
Уметь:	
Уровень 1	• Определять основные потребности обучающихся с ОВЗ в области здоровья и безопасности; • Соблюдать базовые правила организации безопасной среды; • Проводить простые мероприятия по обеспечению гигиены в образовательном пространстве.
Уровень 2	• Анализировать особенности состояния здоровья обучающихся для адаптации среды; • Планировать организацию пространства с учетом требований безопасности и гигиены; • Использовать методы профилактики соматических и психофизиологических нарушений у детей с ОВЗ.
Уровень 3	• Организовывать комплексные программы коррекционно-развивающей работы, учитывающие физиологические особенности обучающихся; • Координировать взаимодействие специалистов (психологов, педагогов, медиков) для обеспечения безопасности и здоровья; • Разрабатывать рекомендации по адаптации образовательной среды под индивидуальные потребности обучающихся
Владеть:	

Уровень 1	• Навыками соблюдения санитарно-гигиенических норм в учебных помещениях; • Умением поддерживать безопасные условия пребывания детей с ОВЗ.
Уровень 2	• Методиками создания комфортной и безопасной образовательной среды с учетом возрастных физиологических особенностей; • Техниками организации профилактических мероприятий, направленных на сохранение здоровья обучающихся.
Уровень 3	• Владением инструментами диагностики и мониторинга состояния здоровья обучающихся в образовательной среде; • Умением внедрять инновационные технологии коррекционной работы, направленные на оптимизацию условий обучения и развития детей с ОВЗ.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Возрастная анатомия_ физиология и гигиена						
1.1	Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену. Предмет, задачи, методы исследования. Функциональные системы. /Лек/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.2	Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену. Предмет, задачи, методы исследования. Функциональные системы. /Пр/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.3	Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену. Предмет, задачи, методы исследования. Функциональные системы. /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.4	Тема 2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена по-кровных тканей и опорно-двигательной системы. /Лек/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.5	Тема 2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена по-кровных тканей и опорно-двигательной системы. /Пр/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.6	Тема 2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена по-кровных тканей и опорно-двигательной системы. /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.7	Тема 3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы кровь. /Лек/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.8	Тема 3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы кровь. /Пр/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.9	Тема 3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы кровь. /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.10	Тема 4. Возрастная анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы. /Лек/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		

1.11	Тема 4. Возрастная анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы. /Пр/	1	0,25		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.12	Тема 4. Возрастная анатомия, физиология и гигиена сердечно-сосудистой системы. /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.13	Тема 5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы дыхания. /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.14	Тема 5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы дыхания. /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.15	Тема 5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы дыхания. /Ср/	1	36		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.16	Тема 6. Возрастная анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы. /Пр/	2	0,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.17	Тема 6. Возрастная анатомия, физиология и гигиена пищеварительной системы. /Ср/	2	9		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.18	Тема 7. Возрастная анатомия, физиология и гигиена обмена веществ и энергии. /Пр/	2	0,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.19	Тема 7. Возрастная анатомия, физиология и гигиена обмена веществ и энергии. /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.20	Тема 8. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы выделения и терморегуляции. /Пр/	2	0,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.21	Тема 8. Возрастная анатомия, физиология и гигиена системы выделения и терморегуляции. /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.22	Тема 9. Анатомия и возрастная физиология эндокринной и репродуктивной систем. /Пр/	2	0,5		Л1.1 Л1.2 Л1.3		
1.23	Тема 9. Анатомия и возрастная физиология эндокринной и репродуктивной систем. /Ср/	2	9		Л1.1 Л1.2 Л1.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые вопросы к экзамену по модулю «Модуль здоровья и безопас- ности жизнедеятельности» по дисциплине Возрастная анатомия, физиоло- гия и гигиена.

1. Возрастная анатомия и физиология как базовая естественнонаучная дисциплина.
2. Предмет и задачи возрастной анатомии и физиологии.
3. Организм человека, общий план строения (клеточная структура, ткани, органы).
4. Функциональная система. Функциональное состояние и функциональные резервы организма.
5. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата.
6. Значение правильной осанки для сохранения здоровья растущего организма.

7. Физиология развития нервной и мышечной ткани.
8. Этапы индивидуального возрастного развития человека.
9. Закономерности роста и развития детского организма.
10. Наследственность и среда, их влияние на развитие детского организма.
11. Календарный и биологический возраст, их соотношение.
12. Анатомо-физиологические особенности созревания мозга.
13. Критические и сенситивные периоды развития ребенка.
14. Акселерация и ретардация.
15. Физическое развитие как уникальный показатель индивидуального здоровья.
16. Методы исследования физического развития. Определение уровня физического развития.
17. Понятие о возрастной норме. Стандарты и нормативы.
18. Отклонения физического развития, их значение для здоровья детей.

19. Стресс. Адаптация к стрессирующим факторам.
20. Возрастные особенности развития функции дыхания.
21. Возрастные особенности развития сердечно-сосудистой системы.
22. Особенности анатомии и физиологии желудочно-кишечного тракта. 23. Особенности питания детей и подростков.
24. Возрастные особенности обмена энергии и терморегуляции.
25. Психофизические особенности поведения ребенка.
26. Индивидуально-типологические особенности ребенка.
27. Становление коммуникативного поведения. Речь.
28. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. 29. Готовность к обучению.

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика докладов
1. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы в связи с анатомо-физиологическими особенностями её у детей и подростков.
2. Профилактика деформаций скелета в связи с анатомо-физиологическими особенностями костно-мышечной системы детей.
3. Профилактика заболеваний органов дыхания в связи с анатомо- физиологическими особенностями их у детей и подростков.
4. Профилактика близорукости у детей и подростков.
5. Профилактика переутомления детей и подростков в связи с анатомо- физиологическими особенностями центральной нервной системы.
6. Физическое развитие детей и подростков
7. Особенности развития органов зрения в детском и подростковом возрасте.
8. Гигиена зрения детей и подростков.
9. Леворукий ребёнок в школе и дома.
10. Гиперактивные дети. Кто они?
11. Тревожные дети.
12. Что такое стресс? Методы профилактики.
13. И.П. Павлов – Нобелевский Лауреат. Семья И.П. Павлова.
14. Жизнь и научная деятельность П.К. Анохина.
15. Учение А.А. Ухтомского о доминанте, формирование доминанты и её роль в обучении и воспитании ребёнка.
16. «Цена» школьных успехов.
17. Гигиенические требования к посадке учащихся, школьной мебели, одежде, обуви.
18. Профилактика костных деформаций.

5.3. Фонд оценочных средств

экзамен

5.4. Перечень видов оценочных средств

Фонды оценочных средств включают: устный опрос, тестирование, составление словаря специальных терминов дисциплины; проверка презентации доклада; письменная работа (аудиторная и внеаудиторная); индивидуальное собеседование по теме занятия.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Дробинская А. О.	Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Циркин В. И., Трухина С. И., Трухин А. Н.	Нейрофизиология: основы психофизиологии: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Мальцев В. П., Григорьева Е. В.	Возрастная анатомия и физиология: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Практические занятия - это форма коллективной и самостоятельной рабо-
ты обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой ли- тературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются основные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются уме- ния.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обуча- ющихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы кол- лег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично из- лагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию монологической речи, повышают их культуру обще- ния.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсу- ждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура практического занятия:

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.
2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным те-
мам).
3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).
4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель
анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).
5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся. Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обуча-
ющихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговре-
менно, примерно за 2-3 недели. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад. помогает составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На

консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3-5
минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы/потока. Кроме содержания выступлений,
обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.