

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	
	16 4/6	15 1/6				
Неделя	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 представления о функциональных системах и

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.01.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
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
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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**

:

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные принципы возрастной анатомии и физиологии человека;</li> <li>• Влияние физических нагрузок на организм в разные возрастные периоды;</li> <li>• Основы личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul>
Уровень 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата;</li> <li>• Влияние физических упражнений на психофизиологическое состояние;</li> <li>• Рекомендации по профилактике профессионального и социального утомления.</li> </ul>
Уровень 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам;</li> <li>• Взаимосвязь физиологических процессов и психологического состояния;</li> <li>• Современные методики оценки физической подготовленности с учетом возрастных особенностей.</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять собственный уровень физической подготовленности;</li> <li>• Применять базовые гигиенические навыки в повседневной жизни;</li> <li>• Организовывать режим дня с учетом физической активности.</li> </ul>
Уровень 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планировать индивидуальные физические нагрузки с учетом возрастных и профессиональных особенностей;</li> <li>• Использовать методы самоконтроля физического состояния;</li> <li>• Анализировать влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние.</li> </ul>
Уровень 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрабатывать программы поддержания и коррекции физической подготовленности;</li> <li>• Оценивать эффективность физической активности с применением современных методик;</li> <li>• Прогнозировать возможные риски при несоблюдении гигиенических норм.</li> </ul>

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	<p>Навыками выполнения базовых физических упражнений и соблюдения правил личной гигиены;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способностью самостоятельно регулировать физическую активность в повседневной жизни.</li> </ul>
Уровень 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техниками комплексного поддержания здоровья с учетом возрастных изменений;</li> <li>• Методами саморегуляции и профилактики утомления и переутомления.</li> </ul>
Уровень 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умением применять профессионально ориентированные оздоровительные технологии;</li> <li>• Владением методами мониторинга и коррекции физического состояния для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
<b>ПК-4: Способен организовать коррекционно-развивающую образовательную среду, отвечающую особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ, требованиям безопасности и охраны здоровья обучающихся</b>	
:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные понятия возрастной анатомии и физиологии детей с ОВЗ;</li> <li>• Общие требования безопасности и охраны здоровья в образовательной среде;</li> <li>• Основы гигиены и санитарных норм для детей с особыми образовательными потребностями.</li> </ul>
Уровень 2	<p>Специфику функциональных особенностей организма обучающихся с разными видами ОВЗ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психофизиологические особенности восприятия и реакции на окружающую среду у детей с ОВЗ;</li> <li>• Нормативные документы и стандарты организации безопасной образовательной среды.</li> </ul>
Уровень 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Современные научные подходы к формированию коррекционно-развивающей среды с учетом возрастных физиологических особенностей;</li> <li>• Методы оценки рисков для здоровья обучающихся с ОВЗ в образовательной среде;</li> <li>• Принципы комплексной интеграции гигиенических, медицинских и педагогических аспектов в коррекционной работе</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять основные потребности обучающихся с ОВЗ в области здоровья и безопасности;</li> <li>• Соблюдать базовые правила организации безопасной среды;</li> <li>• Проводить простые мероприятия по обеспечению гигиены в образовательном пространстве.</li> </ul>
Уровень 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализировать особенности состояния здоровья обучающихся для адаптации среды;</li> <li>• Планировать организацию пространства с учетом требований безопасности и гигиены;</li> <li>• Использовать методы профилактики соматических и психофизиологических нарушений у детей с ОВЗ.</li> </ul>
Уровень 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывать комплексные программы коррекционно-развивающей работы, учитывающие физиологические особенности обучающихся;</li> <li>• Координировать взаимодействие специалистов (психологов, педагогов, медиков) для обеспечения безопасности и здоровья;</li> <li>• Разрабатывать рекомендации по адаптации образовательной среды под индивидуальные потребности обучающихся</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	

Уровень 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками соблюдения санитарно-гигиенических норм в учебных помещениях;</li> <li>• Умением поддерживать безопасные условия пребывания детей с ОВЗ.</li> </ul>
Уровень 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методиками создания комфортной и безопасной образовательной среды с учетом возрастных физиологических особенностей;</li> <li>• Техниками организации профилактических мероприятий, направленных на сохранение здоровья обучающихся.</li> </ul>
Уровень 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владением инструментами диагностики и мониторинга состояния здоровья обучающихся в образовательной среде;</li> <li>• Умением внедрять инновационные технологии коррекционной работы, направленные на оптимизацию условий обучения и развития детей с ОВЗ.</li> </ul>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Возрастная анатомия_ физиология и гигиена</b>						
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 безопасности жизнедеятельности» по дисциплине Возрастная анатомия, физиология 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](http://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 работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературы и научных 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 умения.

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

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению 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 темам).
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 обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, 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.

