



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский  
государственный педагогический университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан

Факультета психолого-педагогического  
образования

Е. А. Завершинская

(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья**

Направление подготовки:  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль):  
**Математическое образование**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Форма обучения:  
**заочная**

## **СОСТАВИТЕЛИ:**

Кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Я. Л. Завьялова

Кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Н. Ф. Лысова

Доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Р.И.Айзман

Доцент кафедры логопедии и детской речи Т. В. Климова

Доцент кафедры психологии и педагогики И. А. Галай

## **РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

на заседании Ученого совета КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» (протокол № 9 от 22.04.2025 г.)

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

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

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №121.

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 1 семестре. Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ / 72 часа, в том числе 8 часов - контактная работа с преподавателем, 60 часов - самостоятельная работа (таблица 2).

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

*Таблица 1*

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                | Знать:<br>– общие закономерности онтогенеза, анатомо-физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков;<br>– роль здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья<br><br>Уметь:<br>– определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды |
| УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | Владеть:<br>– способами оценки физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся);<br>– технологиями здоровьесбережения при организации и осуществлении образовательного процесса                                                                                                                                                                       |

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Первый семестр**

#### **Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».**

Место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в системе подготовки педагога.

Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни). Значение основных компонентов здорового образа жизни (питания, двигательной активности, режима дня, привычек и т.д.) в развитии детей и подростков. Понятие о детях с ОВЗ. Роль гигиены в формировании культуры здоровья.

#### **Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма**

Онтогенез. Целостность и фазность онтогенеза. Возрастная периодизация, ее критерии. Понятие календарного и биологического. Критерии оценки биологического возраста на различных этапах онтогенеза. Акселерация и ретардация развития. Непрерывность и неравномерность роста и развития. Гомеостаз, возрастные особенности. Функциональные системы организма как морфофизиологическая основа его целостности. Гетерохронность формирования функциональных систем в онтогенезе. Критические и сенситивные периоды онтогенеза. Биологическая надежность, изменение ее в онтогенезе. Адаптация как показатель здоровья, уровни и виды адаптации. Адаптация к обучению.

#### **Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата**

Физическое развитие. Оценка физического развития детей и подростков (соматоскопические, антропометрические и физиометрические критерии). Значение и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата: развитие скелета (черепа, позвоночника, грудной клетки, нижних и верхних конечностей); возрастные преобразования скелетной мускулатуры (развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости). Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма.

Группы физического развития по длине тела и соотношению основных морфофункциональных показателей. Конституциональные соматотипы детей, значение их определения для организации учебно-воспитательного процесса.

Осанка, ее значение и формирование в онтогенезе. Нарушения осанки, плоскостопие; их профилактика. Гигиенические требования к школьному ранцу, к детской и школьной мебели и её использованию.

#### **Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности**

Кровь: состав, функции, онтогенетические изменения. Морфофункциональные изменения системы кровообращения в онтогенезе. Значение дыхания, особенности индивидуального развития дыхательной системы. Функции желудочно-кишечного тракта, возрастные изменения пищеварительной системы. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Физиологические основы питания детей разного возраста. Выделительная система, ее значение и функциональное становление в онтогенезе. Строение и функции кожи. Роль желез внутренней секреции (гипофиза, надпочечников, щитовидной, паращитовидной, вилочковой, поджелудочной и половых желез) в регуляции функций развивающегося организма и формировании поведенческих реакций. Половое созревание, учёт морфофункциональных особенностей подростков при обучении и воспитании

#### **Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности.**

##### **Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков**

Значение центральной регуляции функций развивающегося организма. Строение (микро- и макро-) и функции нервной системы, её развитие в онтогенезе. Возбуждение и торможение, их взаимодействие в центральной нервной системе; доминанта, ее значение в обучении и воспитании. Рефлекс как форма деятельности нервной системы. Принципы рефлексорной

Учение о низшей и высшей нервной деятельности. Безусловные рефлексы, их классификация, инстинкты. Ориентировочный рефлекс, его значение для обучения.

Условные рефлексы как основа индивидуального поведения, их классификация. Динамические стереотипы как основа привычек, умений, навыков. Условия и возрастные особенности выработки условных рефлексов.

Виды безусловного и условного торможения условных рефлексов. Возрастные особенности торможения, их значение для воспитания и обучения.

Непроизвольное и произвольное внимание, их значение, возрастные особенности, учет при обучении и воспитании. Тренировка внимания. Физиологическая основа памяти. Значение и классификация видов памяти, её развитие в онтогенезе. Тренировка памяти. Физиологические основы эмоций. Возрастные особенности регуляции эмоциональных состояний. Эмоциональные нарушения и их коррекция.

Качественное своеобразие высшей нервной деятельности человека, первая и вторая сигнальные системы действительности как основа конкретно-образного и абстрактно-логического мышления, сознания. Особенности слова как раздражителя. Мозговая организация речи, функциональная асимметрия больших полушарий. Условия развития речи. Развитие в онтогенезе речи, мышления и функциональной асимметрии мозга.

Типологические особенности ВНД человека (по И. П. Павлову). Индивидуально-типологические особенности ВНД детей и подростков по Н.Н. Красногорскому (по свойствам нервных процессов) и по А.Н. Иванову-Смоленскому (по соотношению первой и второй сигнальных систем). Изменения ВНД в подростковом периоде. Учёт возрастных и типологических особенностей ВНД при обучении, воспитании и профориентации

#### **Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем**

Понятия анализатора (сенсорной системы), органа чувств. Значение сенсорных систем для развивающегося организма, сенсорная депривация. Общие принципы строения, функции и свойства анализаторов. Мозговая организация ощущений и восприятия. Виды сенсорных систем, их развитие в онтогенезе. Значение движения в жизни человека, двигательный анализатор. Развитие произвольных движений в онтогенезе.

Основные виды нарушений зрения и слуха, их профилактика. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности, к организации чтения и письма, использованию аудиовизуальных и электронных технических средств обучения.

#### **Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности**

Физиологические основы гигиены образовательной деятельности. Физическая и умственная работоспособность детей и подростков. Ритмы работоспособности (суточной, недельной, годовой). Фазы работоспособности. Утомление и переутомление, их признаки и влияние на здоровье. Профилактика переутомления в образовательном процессе. Рациональная организация режима труда и отдыха. Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию занятий и их организации. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ. Биоритм сон-бодрствование, его возрастные особенности.

#### **Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению**

Подходы к определению готовности детей к обучению. Комплексная оценка готовности детей к обучению в школе. Критерии (медицинские и психолого-педагогические) и методики (ориентировочные и углубленные) определения готовности детей к обучению в школе.

### **Содержание работ по дисциплине**

*Таблица 2*

|  |                          |           |  |  |
|--|--------------------------|-----------|--|--|
|  | Виды и формы работы, час |           |  |  |
|  | Контактная работа        | ч. в зкп* |  |  |

| Содержание работы                                                                                                                                            | Лекции, в т.ч. в форме практической подготовки* | Лабораторные, в т.ч. в форме практической подготовки* | Практические, в т.ч. в форме практической подготовки* | Консультации, в т.ч. в форме практической подготовки* | Самостоятельная работа, в т.ч. в форме практической подготовки | Всего, час | Код компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| <b>Первый семестр</b>                                                                                                                                        |                                                 |                                                       |                                                       |                                                       |                                                                |            |                 |
| Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».                                                                            | 2                                               |                                                       |                                                       |                                                       | 8                                                              | 10         | УК-7            |
| Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма                                                                                              |                                                 |                                                       |                                                       |                                                       | 8                                                              | 8          | УК-7            |
| Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата                                                                            |                                                 |                                                       | 1                                                     |                                                       | 8                                                              | 9          | УК-7            |
| Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности                                       | 2                                               |                                                       | 1                                                     |                                                       | 8                                                              | 11         | УК-7            |
| Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков |                                                 |                                                       |                                                       |                                                       | 8                                                              | 8          | УК-7            |
| Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем                                                                                 |                                                 |                                                       | 2                                                     |                                                       | 4                                                              | 6          | УК-7            |
| Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности                                                                    |                                                 |                                                       | 0(2)                                                  |                                                       | 8                                                              | 8          | УК-7            |
| Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению                                                                                                |                                                 |                                                       |                                                       |                                                       | 8                                                              | 8          | УК-7            |
| Подготовка к зачету                                                                                                                                          |                                                 |                                                       |                                                       |                                                       | 4                                                              | 4          | УК-7            |
| Итого по дисциплине                                                                                                                                          | 4                                               |                                                       | 4(2)                                                  |                                                       | 64                                                             | 72         |                 |

\* В случае проведения контактной или самостоятельной работы в форме практической подготовки, часы на практическую подготовку указываются в скобках.

### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

## 4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Основная учебная литература

1. Айзман, Роман Иделевич Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для вузов по направлению "Педагогическое образование" : рек. УМО вузов РФ / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. - Москва : КНОРУС, 2017. - 404 с. : табл. - (Бакалавриат) (ФГОС 3+). - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - Режим доступа: <https://lib.nspu.ru/views/library/68480/read.php> . - Учебное пособие соответствует Федер. гос. образоват. стандарту высш. образования 3+. - ISBN 978-5-406-04901-3
2. Анатомия и возрастная физиология : учебно-методическое пособие / И. Б. Чмиль, Е.И. Кашкевич, И.А. Зорков [и др.] ; Красноярский государственный педагогический университет. – Красноярск : КГПУ, 2019. – 156 с. – Библиогр.: с. 155-156. – URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/8702/read.php> – ISBN 978-5-00102-303-6. – Текст: электронный.
3. Культура здоровья: электронное учебно-методическое пособие / сост. Е. Н. Боровец ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т открытого дистанционного образования. - Новосибирск : НГПУ, 2017. - 1 CDR (56,7 Мб). - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/69284/web.php>. Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. – ISBN 978-5-00104-081-1

### 4.2 Дополнительная учебная литература

1. Леонтьева, Нина Николаевна Анатомия и физиология детского организма : основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат : учебник для пед. ин-тов по специальности "Педагогика и психология дошкольная" : доп. М-вом просвещения СССР / Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. - 2-е изд., перераб. - Москва : Просвещение, 1986. - 287 с. : ил.
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие для вузов / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. - Новосибирск : Сиб. университетское изд-во, 2009. - 398 с. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-00459-0
3. Рабочая тетрадь для практических занятий по возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиене : учебное пособие для вузов по пед. специальностям : рек. УМО вузов РФ / Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, Н. П. Абаскалова [и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т естественных и социально-экон. наук, Каф. анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности. - Новосибирск : Сиб. университетское изд-во, 2010. - 144 с. : ил., табл. - (Университетская серия). - Библиогр.: с. 141. - Авт. указ. на обл. - Рабочая тетрадь входит в учебно-методический комплекс нового поколения по медико-биологическим дисциплинам, ставший лауреатом конкурса "Книга года" в номинации "Учебник XXI века". - ISBN 978-5-379-01454-4
4. Айзман, Роман Иделевич Возрастная физиология : учебное пособие для студентов всех пед. спец. и направлений, аспирантов и преподавателей пед. и мед. вузов педиатрического профиля / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова ; [науч. ред. А. Д. Герасёв] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2010. - 202 с. - Библиогр.: с. 200. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/56236/read.php> (дата обращения: 10.04.2022) . - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-93889-146-3

5. Возрастная анатомия и физиология и основы педиатрии детей раннего и дошкольного возраста [Электронный ресурс] : в 2 ч. : учебное издание. Ч. 1 : Возрастная анатомия и физиология детей раннего и дошкольного возраста / сост. Т. В. Климова ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Ин-т открытого дистанционного образования. - Новосибирск : НГПУ, 2012. - 168 Мб. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/9690/web.php> (дата обращения: 10.04.2022) . - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00023-084-8

#### 4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Персональные сайты преподавателей университета [Электронный ресурс]. URL: <http://preprod.nspu.ru/>
2. Научная электронная библиотека. URL: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань». Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Лань» и десятков российских издательств. URL: <http://e.lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система (ЭБС) iBooks.Ru. Учебники и учебные пособия для университетов издательств «Питер», «БХВ-Петербург». URL: <http://ibooks.ru>
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Znanium. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Инфра-М» и десятков российских издательств. URL: <http://www.znaniy.com/>
6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «ДиректМедиа» и десятков российских издательств. URL: <http://www.biblioclub.ru>
7. Электронно-библиотечная система (ЭБС) издательства «Юрайт». Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Юрайт». URL: <http://www.biblio-online.ru>

#### 4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

| Темы дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задания для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |
| <b>Первый семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |
| <b>Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основная учебная литература: 1, 2, 3<br>Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5<br>Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |
| 1. Подготовка докладов и презентаций.<br>Примерные темы:<br>1. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков (наследственные, средовые, медицинские, образ жизни).<br>2. Значение основных компонентов здорового образа жизни в развитии детей и подростков (питание, двигательная активность, режим дня, привычки, валеологическая грамотность, психическая саморегуляция и т.д.).<br>3. Роль знаний по возрастной анатомии и физиологии для профессионального становления педагога.<br>2. Составление дневника самонаблюдений за соблюдением основных компонентов образа жизни и самочувствием.<br>3. Выполнение теста:<br>Примерные вопросы тестирования: |                                                                                                                                            |

Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов

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

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

Выбрать один наиболее верный ответ

2. Основной фактор, влияющий на формирование здоровья человека:

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

Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов

3. К компонентам здорового образа жизни относятся:

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

Выбрать один наиболее верный ответ

4. Значение возрастной анатомии и физиологии для педагога:

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

**Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма**

Основная учебная литература: 1, 2, 3  
Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5  
Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

1. Устный опрос:

Примерные вопросы:

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

2. Заполнение таблицы:

Медико-биологическая классификация возрастных периодов.

Название

периода

Возрастные

границы

Критерии

Морфофункциональные

изменения

3. Выполнение теста:

Примерные вопросы тестирования:

Выбрать один наиболее верный ответ

1.Онтогенез - это:

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

Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов

2.Периодами интенсивного роста являются:

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

Выбрать один наиболее верный ответ

3. Гетерохронность развития - это:

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

|                                                                                          |                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата</b> | Основная учебная литература: 1, 2, 3<br>Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5<br>Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1.Выполнение лабораторных и практических работ:

1. Определение уровня и гармоничности физического развития.

2. Определение осанки. 2. Составление конспекта беседы:

Примерные темы:

- 1. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели и рабочей позе обучающихся.
- 2. Методы коррекции неправильной осанки. 3. Выполнение теста:

Примерные вопросы тестирования:

Выбрать один наиболее верный ответ

1. Физическое развитие - это:

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

2. Под осанкой понимают.....

Выбрать один наиболее верный ответ

- а) правильное положение тела во время стояния, ходьбы или выполнения какой - либо работы;
- б) уровень регулирования процессов роста и развития в организме;
- в) привычное положение тела в положении стоя, сидя, при ходьбе или выполнении какой - либо работы;
- г) изменение позы человека в зависимости от вида деятельности.

Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов

3. Правильному формированию осанки способствует:

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

|                                                                                                                               |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности</b> | Основная учебная литература: 1, 2, 3<br>Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5<br>Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1. Устный опрос  
Примерные вопросы:
    1. Особенности сердечно-сосудистой системы в различные периоды онтогенеза.
    2. Развитие дыхательной системы в онтогенезе.
    3. Онтогенетические особенности пищеварительной системы человека.
    4. Выделительная система человека в онтогенезе.
    5. Возрастные особенности обмена веществ и терморегуляции.
    6. Роль эндокринной системы в регуляции роста и развития организма.
  2. Выполнение лабораторных и практических работ:
    1. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в покое и после физической нагрузки.
  3. Заполнение таблицы:  
Морфо-функциональная характеристика эндокринных желез
- | Название желез       | Расположение, строение | Функции | Основные гормоны | Последствия гипо- и гиперфункции у детей и подростков |
|----------------------|------------------------|---------|------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. Выполнение теста: |                        |         |                  |                                                       |
- Примерные вопросы тестирования:  
Выбрать один наиболее верный ответ
1. Частота дыхания у детей после рождения с возрастом
    - а) увеличивается;
    - б) уменьшается;
    - в) остается без изменений.
 Выбрать один наиболее верный ответ
  2. Основной обмен у детей по сравнению с взрослыми
    - а) такой же;
    - б) ниже;
    - в) выше.
 Выбрать один наиболее верный ответ
  3. Кретинизм развивается у детей при гипофункции
    - а) поджелудочной железы;
    - б) эпифиза;
    - в) щитовидной железы;
    - г) надпочечников.

Выбрать один наиболее верный ответ

4. К выделительной системе организма детей относятся:

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

**Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков**

Основная учебная литература: 1, 2, 3  
Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5  
Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

1. Выполнение лабораторных и практических работ:

- 1. Анализ рефлекторной дуги на примере коленного рефлекса,
- 2. Выработка условного мигательного рефлекса,
- 3. Определение объемов внимания и различных видов памяти,
- 4. Определение типа ВНД детей и подростков по свойствам нервных процессов,
- 5. Определение типа ВНД в зависимости от преобладания 1 и 2 сигнальных систем действительности.

2. Составление конспекта:

Примерные темы:

- 1. Возрастные особенности внимания и его виды.
- 2. Возрастные особенности памяти и ее виды.
- 3. Возрастные особенности умственной работоспособности.

3. Заполнение таблицы:

Функции полушарий головного мозга

Сравнительные признаки

Правое полушарие

Левое полушарие

4. Выполнение теста:

Примерные вопросы тестирования:

Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов

1. Структуры, относящиеся к центральной нервной системе:

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

Выбрать один наиболее верный ответ

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

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

Выбрать один наиболее верный ответ

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

- а) угасательного торможения;

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

|                                                                                     |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем</b> | Основная учебная литература: 1, 2, 3<br>Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5<br>Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1. Расставление обозначений на рисунках строения глаза и уха человека.
  2. Выполнение лабораторных и практических работ:
    1. Функциональные особенности зрительного и слухового анализаторов:
      - определение остроты зрения и слуха,
      - определение устойчивости ясного видения и т.д.
    3. Ознакомление с системой упражнений «Офтальмотренаж»
    4. Заполнение таблицы
- Виды сенсорных систем
- | Название сенсорной системы                   |
|----------------------------------------------|
| Название органа чувств и рецепторов          |
| Характер воспринимаемых стимулов             |
| Расположение центра в коре больших полушарий |
1. Составление конспекта
- Примерные темы: ¶
1. Возрастные особенности зрительной и слуховой сенсорных систем;
  2. Возрастные особенности двигательного анализатора и организации произвольных движений;
  3. Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности.
2. Выполнение теста:
- Примерные вопросы тестирования:
- Выбрать один наиболее верный ответ
1. Анатомическая структура в глазном яблоке, фокусирующая изображение на сетчатку:
    - а) зрачок;
    - б) роговица;
    - в) хрусталик;
    - г) стекловидное тело.
- Выбрать один наиболее верный ответ
2. Структура органа слуха, обеспечивающая выравнивание давления на барабанную перепонку:
    - а) слуховые косточки
    - б) барабанная перепонка
    - в) евстахиева труба
    - г) волосковые клетки кортиева органа
- Выбрать один наиболее верный ответ
3. Ощущения формируются:
    - а) в рецепторах органов чувств;

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

**Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности**

Основная учебная литература: 1, 2, 3  
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5  
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

1. Составление конспекта

Примерные темы:

1. Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию уроков (занятий), домашнему заданию;

2. Профилактика гиподинамии у обучающихся;

3. Гигиенические требования к режиму дня и организации сна детей и подростков. 2.

Выполнение лабораторных и практических работ:

1. Гигиеническая оценка расписания,

2. Гигиеническая оценка классной (групповой) комнаты и ее оборудования.

3. Выполнение теста:

Примерные вопросы тестирования:

Выбрать один наиболее верный ответ

1. Утомление это:

а) патологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы;

б) закономерность индивидуального развития;

в) нормальный физиологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы;

г) процесс восстановления функционального состояния организма.

Выбрать один наиболее верный ответ

2. Наибольшая работоспособность у учащихся средних классов приходится на:

а) 1-2 уроки;

б) 2-3 уроки;

в) 3-4 уроки;

г) 4-5 уроки.

Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов

3. Сохранению зрения способствуют:

а) наличие общего освещения при использовании настольной лампы;

б) яркая, контрастная окраска мебели и помещения;

в) использование искусственного освещения при недостатке естественного;

г) светлая, в приглушенных тонах окраска мебели и помещения;

д) расположение окон с левой стороны от учащихся;

е) выключение общего освещения при использовании настольной лампы.

**Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению**

Основная учебная литература: 1, 2, 3  
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5  
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

1. Подготовка доклада:

Тема: Критерии готовности детей к обучению в школе. 2. Выполнение лабораторной

работы: Ориентировочная оценка школьной зрелости по тесту Керна-Йерасака. 3.

Выполнение теста:

Примерные вопросы тестирования:

Выбрать один наиболее верный ответ

1. Школьная зрелость - это:

- а) определенный уровень морфофункционального развития ребенка, позволяющий ему справиться с требованиями систематического обучения;
- б) комплекс морфофункциональных показателей развития индивидуума в данное время;
- в) навыки ребенка чтению, письму и счету;
- г) определенный уровень физического развития.

Выбрать один наиболее верный ответ

2. При зачислении ребенка в первый класс необходимо учитывать возраст:

- а) календарный;
- б) биологический;
- в) средний;
- г) социальный.

Выбрать все верные ответы из предложенных вариантов

3. Первоклассник должен быть зрелым по показателям:

- а) умственного развития;
- б) эмоционального развития;
- в) социального развития;
- г) экономического развития.

**Подготовка к зачету**

Основная учебная литература: 1, 2, 3

Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5

Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

## 5. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

#### Локальные информационные технологии

Таблица 4

| Группа программных средств  | Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства                                         | Аудитория | Реквизиты подтверждающего документа                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Офисные программы           | LibreOffice                                                                                                                                                   | 207, 303  | <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license">https://ru.libreoffice.org/about-us/license</a>                   |
| Операционные системы        | Manjaro Linux XFCE & KDE                                                                                                                                      | 207, 303  | <a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a> |
| Научные расчеты             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SageMath</li> <li>• Scilab</li> <li>• Maxima</li> <li>• PSPP</li> <li>• Среда статистических вычислений R</li> </ul> | 207       | <a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a> |
| Графические редакторы       | GIMP                                                                                                                                                          | 207, 303  | <a href="https://www.gimp.org/about/COPYING">https://www.gimp.org/about/COPYING</a>                                     |
| Браузеры (веб-обозреватели) | Firefox                                                                                                                                                       | 207, 303  | <a href="https://rusgpl.ru/">https://rusgpl.ru/</a>                                                                     |

#### Распределенные информационные технологии

Таблица 5

| Группа                                                                                                  | Наименование                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ») | Электронная библиотека НГПУ<br><a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>                                       |
|                                                                                                         | Электронная библиотека КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://lib.kbnspu.ru/">http://lib.kbnspu.ru/</a>                      |
|                                                                                                         | Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://prepod.nspu.ru">http://prepod.nspu.ru</a>           |
|                                                                                                         | Система электронных портфолио студентов НГПУ <a href="https://www.nspu.ru/portfolio/">https://www.nspu.ru/portfolio/</a> |

## 5.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 6

| Номер и наименование (при наличии) помещения для осуществления образовательной деятельности                                                                                                                                                                              | Перечень основного оборудования                                                                                                       | Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                           |
| Лекционный зал № 1                                                                                                                                                                                                                                                       | Комплект учебной мебели<br>Проекционное оборудование:<br>Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт. | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7                             |
| Лекционный зал № 2                                                                                                                                                                                                                                                       | Комплект учебной мебели<br>Проекционное оборудование:<br>Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт. | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7                             |
| Большой лекционный зал                                                                                                                                                                                                                                                   | Комплект учебной мебели<br>Проекционное оборудование:<br>Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт. | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7                             |
| Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации |                                                                                                                                       |                                                                                           |
| Ауд. № 203 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»                                                                                                                                                                                                                 | Комплект учебной мебели,<br>Доска аудиторная – 1 шт.                                                                                  | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7                             |
| Ауд. № 206 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»                                                                                                                                                                                                                 | Комплект учебной мебели,<br>Доска аудиторная – 1 шт.                                                                                  | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7                             |
| Ауд. № 222 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»                                                                                                                                                                                                                 | Комплект учебной мебели,<br>Доска аудиторная – 1 шт.                                                                                  | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7                             |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                                                                                           |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»                                     | Комплект учебной мебели.<br>Компьютерное оборудование:<br>Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт.,<br>Печатное и сканирующее оборудование:<br>принтеры - 1шт.                                                           | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7 |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |
| Ауд. № 217А<br>«Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования» | Инвентарь:<br>Тестер компьютерный – 1 шт.<br>Специализированный инвентарь – 1шт.<br>Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов).<br>Измерительное оборудование:<br>Вольтметры – 1шт.,<br>Мультиметр – 1шт.,<br>Компьютерное оборудование:<br>Компьютер в комплекте – 1шт.<br>Печатное оборудование: – 1шт. | 632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7 |

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

| № п/п          | Наименование темы                                                                 | Код компетенции | Формы проверки                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Первый семестр |                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1              | Тема 1. Введение в предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». | УК-7            | 1. Защита презентации                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2              | Тема 2. Общие закономерности индивидуального развития организма                   | УК-7            | 1. Составление таблицы «Медико-биологическая классификация возрастных периодов». Графы: название периода; границы периода; критерии; морфофункциональные изменения<br>2. Выполнение теста                                                                                           |
| 3              | Тема 3. Физическое развитие. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата | УК-7            | 1. Выполнение практических работ: ¶•<br>Определение типа конституции ¶•<br>Выявление плоскостопия¶•<br>Определение физического развития и осанки др.¶<br>2. Составление конспекта «Гигиенические требования к ученической мебели и рабочей позе обучающихся»<br>3. Выполнение теста |

|   |                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Тема 4. Морфофункциональное развитие висцеральных систем организма и эндокринная регуляция процессов жизнедеятельности | УК-7 | <p>1. Выполнение практических работ:¶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ рефлексорной дуги на примере коленного рефлекса ¶</li> <li>• Выработка условного мигательного рефлекса¶</li> <li>• Определение объема внимания ¶</li> <li>• Определение краткосрочной слуховой и зрительной механической памяти¶</li> <li>• Определение механической и словесно-логической памяти¶</li> <li>• Изучение продуктивности различных видов памяти¶</li> </ul> <p>2. Составление конспектов «Функции отделов головного мозга»¶«Возрастные особенности внимания и памяти»¶</p> <p>3. Заполнение таблицы «Особенности низшей и высшей нервной деятельности»</p> <p>4. Выполнение теста</p> |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <p>Тема 5. Возрастные и типологические особенности нервной деятельности. Психофизиологические основы когнитивных и эмоциональных процессов у детей и подростков</p> | УК-7 | <p>1. Выполнение практических работ:¶•<br/> Определение типа ВНД детей и подростков по свойствам нервных процессов ¶•<br/> Определение моторной асимметрии. ¶• Способы определения функциональной асимметрии мозга ¶•<br/> Определение типа ВНД в зависимости от преобладания 1 и 2 сигнальных систем действительности ¶•<br/> Определение индивидуальных особенностей ВНД человека методом свободных ассоциаций¶•<br/> Исследование особенностей темпа речевой деятельности ¶</p> <p>2. Решение ситуационных задач «Определение возрастных и типологических особенностей ВНД ребенка по особенностям поведения»</p> <p>3. Заполнение таблиц: ¶«Функции полушарий головного мозга»¶«Возрастные особенности высшей нервной деятельности»¶</p> <p>4. Выполнение теста</p> |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Тема 6. Психофизиологические основы развития сенсорных и двигательной систем              | УК-7 | <p>1. Расставление обозначений в схемах строения глаза и уха человека.</p> <p>2. Ознакомление с системой упражнений «Офтальмотренаж»</p> <p>3. Заполнение таблицы «Виды анализаторов»</p> <p>4. Составление конспектов: ¶«Возрастные особенности зрительной, слуховой сенсорных систем, двигательного анализатора и организации произвольных движений»</p> <p>¶«Гигиенические требования к естественной и искусственной освещенности»</p> <p>¶«Гигиенические требования к организации чтения и письма, к использованию аудиовизуальных и электронных ТСО (в том числе компьютера, интерактивной доски)»</p> <p>5. Выполнение теста</p> |
| 7 | Тема 7. Гигиенические основы организации здоровьесберегающей образовательной деятельности | УК-7 | <p>1. Составление конспектов:¶«Гигиенические требования к учебной нагрузке, расписанию уроков (занятий), домашнему заданию»</p> <p>«Профилактика гиподинамии у обучающихся»¶«Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму»¶</p> <p>2. Выполнение практических работ:¶• Гигиеническая оценка расписания ¶• Определение умственной работоспособности с помощью корректурной проб¶</p>                                                                                                                                                                                                                                            |

|   |                                                               |      |                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Тема 8. Комплексная диагностика готовности ребенка к обучению | УК-7 | 1. Составление конспекта «Критерии готовности детей к обучению в школе»<br>2. Выполнение практической работы:¶ • Ориентировочная оценка школьной зрелости по тесту Керна-Йерасека.¶<br>3. Выполнение теста |
|---|---------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

| Оценочные материалы для промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Первый семестр (Зачет)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>Код компетенции: УК-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 1. Значение знаний по возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья для образовательной деятельности.<br>2. Понятие культуры здоровья. Здоровье и его компоненты.<br>3. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков.<br>4. Значение основных компонентов здорового образа жизни для здоровья и развития детей и подростков.<br>5. Понятие онтогенеза. Непрерывность и неравномерность роста и развития.<br>6. Биологическая надежность, её характеристики и изменение в онтогенезе.<br>7. Гетерохронность системогенеза, её проявления и значение для формирования биологической надежности.<br>8. Уровни и виды адаптации, возрастные особенности.<br>9. Возрастная периодизация. Критерии выделения периодов онтогенеза, их границы. Сенситивные и критические периоды онтогенеза, их особенности.<br>10. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Акселерация и ретардация. Способы определения биологического возраста.<br>11. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения. Группы физического развития.<br>12. Осанка, значение и закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.<br>13. Значение свода стопы и его формирование в онтогенезе. Плоскостопие: виды, причины, признаки, методы определения и профилактика.<br>14. Конституциональные особенности физического и функционального развития детей и подростков. Типы соматической конституции, методика и значение их определения.<br>15. Значение и общий принцип строения нервной системы. Развитие нервной системы в онтогенезе.<br>16. Функциональное значение различных отделов ЦНС (спинного и головного мозга). Гетерохронность созревания отделов ЦНС.<br>17. Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе и их взаимодействие. Иррадиация, концентрация, индукция и их возрастные особенности.<br>18. Доминанта, ее возрастные особенности, значение в познавательной деятельности учащихся.<br>19. Рефлекс как основная форма нервной деятельности. Принципы рефлекторной деятельности.<br>20. Низшая нервная деятельность, ее значение и возрастные особенности. Классификация безусловных рефлексов. Ориентировочный рефлекс, его возрастные особенности и значение для обучения. |  |

21. Высшая нервная деятельность, ее значение. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Классификация условных рефлексов.
22. Условия выработки условных рефлексов, возрастные особенности их формирования.
23. Динамический стереотип, его физиологический механизм и возрастные особенности. Значение динамического стереотипа в обучении и воспитании.
24. Безусловное, или внешнее торможение (индукционное, запредельное). Характеристика, значение и возрастные особенности.
25. Условное, или внутреннее торможение (угасательное, запаздывающее, дифференцированное, условный тормоз): характеристика, возрастные особенности и роль в учебно-воспитательном процессе.
26. Общий принцип строения, свойства и значение анализаторов (сенсорных систем). Сенсорная депривация.
27. Строение, функции и возрастные особенности зрительной сенсорной системы. Профилактика близорукости.
28. Строение, функции и возрастные особенности слуховой сенсорной системы. Профилактика нарушений слуха.
29. Строение, функции и возрастные изменения соматосенсорной системы. Развитие произвольных движений. Профилактика гиподинамии.
30. Высшая нервная деятельность человека, ее качественное своеобразие (первая и вторая сигнальные системы действительности, функциональная асимметрия мозга).
31. Условия развития речи и абстрактно-логического мышления. Этапы развития речи у детей. Социальная депривация.
32. Психофизиологические основы внимания и памяти, возрастные особенности.
33. Психофизиологические основы эмоций и их регуляция. Нарушения эмоциональных состояний и их коррекция
34. Классификация типологических особенностей ВНД детей на основе свойств нервных процессов по Н. И. Красногорскому. Значение для обучения и воспитания.
35. Классификация типов ВНД детей по соотношению сигнальных систем (по Иванову-Смоленскому). Значение для обучения и воспитания.
36. Общий план строения сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности строения сердца и кровеносных сосудов. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
37. Возрастные особенности системы крови. Форменные элементы крови. Малокровие и его профилактика у детей и подростков.
38. Общий план строения дыхательной системы, газообмен в легких и тканях. Возрастные особенности дыхательной системы и ее гигиена.
39. Возрастные особенности строения и функционирования пищеварительной системы. Гигиена пищеварения.
40. Возрастные особенности строения и функции выделительной системы. Органы выделения (почки, кожа) и их гигиена.
41. Обмен веществ и энергии, компоненты. Суточная потребность в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста.
42. Значение гормональной регуляции функций у детей и подростков, половое созревание.
43. Особенности высшей нервной деятельности подростков, связанные со скачком роста и половым созреванием.
44. Умственная работоспособность, её фазы, ритмические изменения и возрастные особенности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Утомление и переутомление, их признаки и влияние на здоровье. Профилактика переутомления.
45. Биоритм сон-бодрствование, его значение для обеспечения биологической надежности. Возрастные особенности и гигиена сна.
46. Гигиенические требования к составлению учебного расписания, их физиологическая основа.

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>47. Гигиенические требования к освещённости учебных помещений (помещений для занятий), их физиологическая основа.</p> <p>48. Гигиенические требования к организации чтения и письма, к применению аудиовизуальных и электронных ТСО, их физиологическая основа.</p> <p>49. Гигиенические требования к ученической (детской) мебели, оснащению и воздушно-тепловому режиму учебных помещений (помещений для занятий).</p> <p>50. Критерии и методики определения готовности детей к обучению в школе.</p> <p>51. Понятие о детях с ОВЗ. Требования санитарных правил к организации обучения детей с ОВЗ.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Критерии выставления отметок**

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению; при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил не принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно; при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы; при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной

работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание; при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики; при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания; не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат; при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.