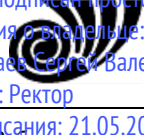


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 21.05.2026 00:33:02 Уникальный программный ключ: 891934b8c2cf7b6350cbe51cdd37096e877f1f3	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профиль) Русский язык и литература ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
---	--	---	--------

**Рабочая программа дисциплины (модуля)\***  
**Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья**

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Русский язык и литература

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Миасс 2026 г.





## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование профессиональной компетенции и творческого потенциала личности бакалавра психолого-педагогического образования в области знаний анатомии и возрастной физиологии.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.03.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

Основы медицинских знаний

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Производственная практика (педагогическая практика)

Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### Знать:

научно-практические основы физической культуры и спорта; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

#### Уметь:

использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Владеть:

навыками использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	общие закономерности и возрастные особенности строения и функционирования основных систем организма ребенка;
3.1.2	влияние наследственности и среды на развитие ребенка;
3.1.3	сенситивные периоды развития ребенка;
3.1.4	строение, функциональное значение, возрастные особенности сенсорных, моторных и висцеральных систем;
3.1.5	психофизиологические аспекты поведения ребенка, становление коммуникативного поведения и речи.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности;
3.2.2	строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка;
3.3.2	соматоскопических и соматометрических исследований по оценке физического развития;
3.3.3	определения основных показателей деятельности физиологических систем;
3.3.4	оказания первой помощи при неотложных состояниях;
3.3.5	комплексной диагностики определения биологического возраста ребенка и готовности к обучению.



#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72	Виды контроля в семестрах: зачеты 5
в том числе :	
аудиторные занятия : 16	
самостоятельная работа : 55,8	
контактная работа: 16,2 ИКР: 0,2	

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Общие закономерности роста и развития детей и подростков</b>			
1.1	Организм как целое. Периоды детского возраста /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
1.2	Анатомо-физиологические особенности детей разного возраста /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
1.3	Роль нервной системы и желез внутренней секреции в обеспечении целостности организма. Нейрогуморальная регуляция функций организма /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
1.4	Сенсорные системы организма /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
1.5	Общие закономерности роста и развития детей и подростков /Ср/	5	22	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Изменение функции сенсорных, моторных, висцеральных систем на разных возрастных этапах. Возрастные особенности обмена энергии и терморегуляции. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата</b>			
2.1	Анатомия и физиология ЖКТ. Пищевые нутриенты /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
2.2	Анатомия и возрастная физиология анализаторов /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
2.3	Анатомия и возрастная физиология висцеральных систем /Ср/	5	14,8	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 3. Раздел 3. Комплексная диагностика уровня функционального развития</b>			
3.1	Диагностика уровня функционального развития /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
3.2	Календарный и биологический возраст. Методы определения биологического возраста /Ср/	5	12	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
	<b>Раздел 4. Раздел 4. Гигиена и здоровьесбережение в образовательном процессе</b>			
4.1	Гигиенические требования к подготовке уроков и отдыху /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
4.2	Гигиенические требования к подготовке уроков и отдыху /Ср/	5	3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
4.3	Технологии здоровьесбережения в образовательном процессе /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2
4.4	Технологии здоровьесбережения в образовательном процессе /Ср/	5	4	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2



**Раздел 5. Раздел 5. Иная контактная работа**

5.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	5	0,2	Л1.Л2.Л3.2 Э1 Э2
-----	---	---	-----	---------------------

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**6.1. Перечень видов оценочных средств**

Письменные задания  
Контрольные вопросы

**6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации**

Темы письменных работ

1. Периодизация развития человека.
2. Наследственность и среда, их влияние на развитие детского организма.
3. Железы внутренней секреции и их роль в регуляции организма в покое и при мышечной работе.
4. Основные гормоны желез внутренней секреции.
5. Анатомо-физиологические особенности созревания нервной системы.
6. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Развитие речи.
7. Индивидуально-типологические особенности ребенка.
8. Память, её виды. Особенности развития памяти у детей.
9. Закономерности развития опорно-двигательного аппарата.
10. Этапы онтогенеза нервной системы.
11. Биологические ритмы, понятие, виды.
12. Хронобиологические особенности режима дня ребенка.
13. Функциональная асимметрия головного мозга.
14. Латерализация функций ребенка.
15. Высшие корковые функции, особенность формирования у детей.
16. Биологический возраст как критерий школьной зрелости.
17. Функции зрительного анализатора.
18. Особенности функционирования анализаторов в особых условиях.
19. Регуляция гомеостаза.
20. Рациональное питание детей как основа здорового образа жизни.

**6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

Вопросы к зачету

1. Скелет, его отделы.
2. Классификация костей скелета. Кость как орган.
3. Строение черепа человека, возрастные особенности.
4. Классификация суставов, строение и функция типичного сустава.
5. Работа мышц (виды сокращения мышц, понятие об утомлении, атрофии и гипертрофии).
6. Понятие о нормальных гигиенических условиях физического труда.
7. Осанка, ее нарушение, причины и профилактика.
8. Анатомия и физиология органов пищеварения (общий обзор).
9. Анатомия полости рта. Зубная формула, смена зубов.
10. Гигиена полости рта. Понятие о кариесе, его профилактика.
11. Желудок и кишечник, строение и функциональное значение.
12. Анатомия, физиология печени, поджелудочной железы.
13. Витамины, провитамины, авитамины.
14. Понятие о витаминах. Классификация.
15. Понятие о витаминной недостаточности, полной и частичной.
16. Рациональное питание. Понятие об оптимальном соотношении белков, жиров, углеводов. Калорийность продуктов.
17. Понятие обмена веществ. Организм как открытая система.
18. Этапы обмена веществ и их биологический смысл.
19. Анатомия и физиология органов дыхания, общий обзор.
20. Анатомия легких. Ацинус. Газообмен в легких.
21. Анатомия и физиология почек. Нефрон.
22. Мужские половые органы.
23. Женские половые органы.
24. Функциональные особенности женской половой системы.



25. Сердце, его строение и работа.
26. Проводящая система сердца.
27. Кровообращение, характеристика пульса.
28. Характеристика артериального давления.
29. Классификация нервной системы. Нейрон.
30. Кора больших полушарий. Понятие об анализаторах (локализация функций).
31. Общая характеристика вегетативной нервной системы.
32. Высшая нервная деятельность.
33. Зрительный анализатор. Строение и функция глаза.
34. Гигиена зрения. Профилактика нарушений остроты зрения.
35. Слуховой анализатор. Строение органа слуха, его работа.
36. Вкусовой, обонятельный, кожный и вестибулярный анализаторы
37. Кожа и ее производные, строение, функции. Гигиена кожи.
38. Гигиенический контроль за занятиями. Организация уроков и перемен.
39. Установление степени готовности ребенка к обучению. Психофизиологическое и медицинское обследование.
40. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков

#### 6.4. Критерии оценивания

Оценка «Зачтено» ставится в случае, если обучающийся:

- глубоко и полно владеет содержанием учебного материала и понятийным аппаратом;
- умеет связывать теорию с практикой, иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований;
- осуществляет межпредметные связи, самостоятельно формулирует предложения, выводы;
- умеет обосновывать свои суждения и профессионально-личностную позицию по излагаемому вопросу;
- владеет практическими навыками, переносит знания на ситуации в жизни и быту;
- даёт самостоятельный ответ и/или самостоятельно исправляет допущенные ошибки после дополнительных (уточняющих) вопросов преподавателя.

Оценка «не зачтено» ставится в случае, если обучающийся:

- имеет разрозненные, бессистемные знания;
- не умеет выделять главное и второстепенное;
- допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл;
- не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал;
- не умеет соединять теоретические положения с практикой;
- не умеет применять знания на ситуации в жизни и быту, не владеет практическими навыками.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Мальцев В. П., Григорьева Е. В.	Возрастная анатомия и физиология: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/586473">https://urait.ru/bcode/586473</a> )	Москва : Юрайт, 2026	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л.	Возрастная анатомия физиология и гигиена для педагогических специальностей: учебное пособие ( <a href="https://book.ru/book/957443">https://book.ru/book/957443</a> )	Москва : КноРус, 2025	ЭБС

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Лысова Н. Ф., Айзман Р.И.	Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие ( <a href="https://znanium.ru/catalog/document?id=453068">https://znanium.ru/catalog/document?id=453068</a> )	Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА- М", 2025	ЭБС
Л3.2	Гуровец Г. В.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690416">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690416</a> )	Москва : Владос, 2021	ЭБС

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья" по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" направленности (профилю) Русский язык и литература ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 7

Э1 | Лань : Электронно-библиотечная система / Издательство "Лань" <https://lanbook.com/>

Э2 | Юрайт : Электронно-библиотечная система / Издательство "Юрайт" <https://biblio-online.ru> <https://urait.ru/>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992 .

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория № 305

Основное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет, учебная доска, столы, стулья по количеству обучающихся, специализированная мебель для размещения и хранения учебной литературы и наглядного материала.

Технические средства: видеопроектор, экран настенный, компьютер, монитор, акустическая система.

Программное обеспечение: Операционная система Astra Linux релиз Орел, версия ядра 5.15 свободно распространяемое программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы

Учебная аудитория № 312

Основное оборудование: учебная и специализированная мебель: столы, стулья по количеству обучающихся, выставочные стеллажи, книжные стеллажи, шкаф под картотеку, шкаф для формуляров, кафедра выдачи литературы.

Технические средства: рабочее место, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет. видеопроектор, ноутбук, переносной экран, аудиосистема.

Программное обеспечение: ОС Astra Linux релиз Орел, версия ядра 5.15 свободно распространяемое программное обеспечение, СПС Консультант Бюджетные Организации: Версия Проф ЛСВ, договор № 5/СУЗ-29 от 01.01.2025 г. (действует бессрочно). Неограниченный доступ к электронным библиотечным системам (электронным библиотекам), к электронной информационно-образовательной среде вуза, к профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

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

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции и практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что:

знакомит с новым учебным материалом;  
разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;  
систематизирует учебный материал;  
ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;  
узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);  
ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;  
постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;  
запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к семинарским и практическим занятиям:

внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

выпишите основные термины;

ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;

уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;



готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;

рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к экзамену. К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- контрольными мероприятиями;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи экзамена.

На самостоятельной работе обучающимся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказать практическую помощь студентам при подготовке к семинарским занятиям.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.