

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич Должность: И.о. декана Дата подписания: 03.04.2019 г. 11:04 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c	ОПОП Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	СМК-РПД-В1.П2-2019
--	---	--------------------

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры теоретической
и практической психологии
«26» апреля 2019 г., протокол №8
Заведующий кафедрой
_____ А.А.Кулик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В. 22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни»

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое»

Профиль подготовки: «Начальное образование»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Курс: 2 **Семестр:** 2, 3

ЗАЧЁТ : 3 семестр

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 года № 1426.

Разработчик(и):
доцент кафедры теоретической
и практической психологии

Наумова Валентина Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины

Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»

5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является:

- ✓ изучение теоретических и практических основ строения и функционирования организма в период его роста и развития;
- ✓ формирование представлений о важности и значимости планирования учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных особенностей организма.

Студент должен иметь представление о строении и функциях человеческого тела; уметь работать с литературой, использовать знания о современной естественнонаучной картине мира при освоении новых знаний.

Студент должен владеть культурой мышления, навыками восприятия, анализа и фиксации информации, устной и письменной речью.

Задачи дисциплины «Возрастная физиология и здоровый образ жизни»:

- ✓ изучение физиологических особенностей организма на различных этапах его развития;
- ✓ изучение общих принципов управления физиологическими процессами на различных возрастных этапах;
- ✓ освоение критериев оценки здоровья детей и подростков;
- ✓ овладения технологиями здоровьесбережения и путей их эффективной реализации;
- ✓ выработка устойчивой мотивации к самостоятельному изучению курса для и освоения последующих профессиональных дисциплин, а также применение приобретенных знаний, навыков и умения при прохождении всех видов практик.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к дисциплинам вариативной части. Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, компетенции, полученные студентами в средней общеобразовательной школе: «Биология», «Химия», «Физика», «БЖД», «Физическая культура» и мн. др..

Изучение дисциплины «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» обеспечивает студентам необходимый уровень знаний для изучения дисциплин педагогического профиля с опорой на дифференцированный подход в развитии детей и подростков, что в свою очередь, позволяет

Компетенции, полученные в результате изучения дисциплины, позволяют будущим специалистам использовать современные знания о возрастной физиологии, её роли в поддержании здорового образа жизни для объективной оценки и прогноза физического и функционального состояния детей и подростков.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3

Код компет енции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
------------------	-------------	--

ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать: социально-личностные и психологические основы самоорганизации; основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция); основные мотивы и этапы самообразования; типы профессиональной мобильности (вертикальная и горизонтальная); структуру профессиональной мобильности (внутренняя потребность в профессиональной мобильности, способность и знаниевая основа профессиональной мобильности, самоосознание личностью своей профессиональной мобильности, сформированное на основе рефлексии готовности к профессиональной мобильности); условия организации профессиональной мобильности; различные виды проектов, их суть и назначение; общую структуру концепции проекта, понимает ее составляющие и принципы их формулирования; о концепциях (концептуальных моделях) проектов в будущей профессиональной деятельности; о правовых и экономических основах разработки и реализации проектов в будущей профессиональной деятельности; системы и стандарты качества, используемые в будущей профессиональной деятельности; принципы, критерии и правила построения суждений, оценок.</p> <p>Уметь: в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также результаты их выполнения; выбирать оптимальный способ решения задачи, учитывая предоставленные в проекте ресурсы и планируемые сроки реализации данной задачи; представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения задачи; определять время, необходимое на выполнение действий (работ), предусмотренных в алгоритме; документально оформлять результаты проектирования; реализовывать спроектированный алгоритм решения задачи (т. е. получить продукт) за установленное время; оценивать качество полученного результата; грамотно, логично, аргументировано формировать собственные суждения и оценки; оставлять доклад по представлению полученного результата решения конкретной задачи, учитывая установленный регламент выступлений; видеть суть вопроса, поступившего в ходе обсуждения, и грамотно, логично, аргументировано ответить на него; видеть суть критических суждений относительно представляемой работы и предложить возможное направление ее совершенствования в соответствии с поступившими рекомендациями и замечаниями.</p> <p>Владеть: способностью формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение, определять</p>
------	---	---

		ожидаемые результаты решения выделенных задач; навыками решения конкретных задач проекта заявленного качества за установленное время; навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта; навыками самообразования, планирования собственной деятельности, оценки результативности и эффективности собственной деятельности; навыками организации социально-профессиональной мобильности.
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>Знать: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
ОПК-2	Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем; роль и место образования для развития, формирования и воспитания личности в соответствии с ее интересами, потребностями, способностями; основы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся; основы психологической и педагогической психодиагностики; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу; способы выявления мотивов поведения, интересов личности, жизненного опыта, целей обучающихся с целью их приобщения к культуре России.</p> <p>Уметь: классифицировать образовательные системы и</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

		<p>образовательные технологии; разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся; применять инструментальный и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.</p> <p>Владеть: навыками разработки и реализации программ учебных дисциплин; методами (первичного) выявления детей с особыми образовательными потребностями; навыками оказания адресной помощи обучающимся; методами контроля и оценки образовательных результатов, а также навыками осуществления (совместно с психологом) мониторинга личностных характеристик; навыками освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися; навыками осуществления процесса обучения, воспитания и развития обучающихся в целях интериоризации норм и ценностей российского общества.</p>
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p>Знать: понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующую требования к охране жизни и здоровья детей; методы и методики диагностики физического развития детей; особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте.</p> <p>Уметь: проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.</p> <p>Владеть: навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учетом дифференцированного подхода к обучающимся; навыками оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей; способами организации здоровьесозидающей воспитательной системы.</p>
ПК-3	Способность решать задачи воспитания и духовно нравственного	<p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основы методики и содержание</p>

Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»

	<p>развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности</p>	<p>воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода; виды и приемы современных педагогических технологий; основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях; содержание духовно-нравственного развития обучающихся в условиях начального общего образования; специфику организации основных видов учебной и внеурочной деятельности с учётом возможностей образовательной организации и историко-культурного своеобразия региона; содержание, формы, методы и средства организации учебной и внеурочной деятельности (учебной, исследовательской, проектной, игровой, культурно-досуговой и т. д.); виды деятельности (учебной, исследовательской, проектной, игровой, культурно-досуговой и т. д.) для обучения, воспитания и развития обучающихся; методики и технологии психолого-педагогического регулирования поведения обучающихся.</p> <p>Уметь: планировать учебную и внеурочную деятельность с различными категориями обучающихся; использовать современные методики и технологии для организации воспитательной деятельности; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; определять содержание и требования к результатам основных видов учебной и внеурочной деятельности; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач и задач духовно-нравственного развития обучающихся; проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу ребенка; формировать у обучающихся толерантность и навыки социально осознанного поведения в изменяющейся поликультурной среде.</p> <p>Владеть: современными, в том числе интерактивными формами и методами воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности для решения воспитательных задач и задач духовно-нравственного развития обучающихся; навыками организации учебной и внеурочной деятельности с различными категориями обучающихся в рамках конкретного вида деятельности; навыками выполнения поручений по организации учебно-исследовательской, проектной, игровой и культурно-досуговой деятельности обучающихся.</p>
--	---	--

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

4. Содержание дисциплины

Модуль 1. Возрастная физиология

Тема 1. Общее представление об организме. Предмет и задачи возрастной физиологии и здорового образа жизни. Значение курса в подготовке учителя представлений о связи здоровья растущего организма с окружающей средой и образом жизни. Организм как сложноорганизованная многоуровневая система. Уровни организации живых систем: молекулярный, клеточный, тканевой, органный, системный. Организм как открытая и саморегулирующаяся система. Организм как саморегулирующаяся система.

Тема 2. Закономерности роста и развития организма. Общее представление о развитии: количественные и качественные изменения в процессе развития организма. Критические и сенситивные периоды развития. Понятие о физическом, половом и умственном развитии человека. Возрастная периодизация, её практическое значение, морфофункциональные и социально-педагогические критерии. Календарный (паспортный) и биологический возраст, их соотношения. Наследственность и среда, их влияние на развитие детского организма. Понятие о системогенезе (П.К.Анохин). Роль тренировки в повышении надежности организма в различные возрастные периоды.

Тема 3. Развитие нервной системы (НС). Общий план строения и функция НС. Физиологический покой и активное состояние: возбуждение и торможение. Рефлекторная дуга и её составляющие. Основные механизмы координации рефлекторной деятельности: иррадиация, концентрация, взаимная индукция, особенности у детей. Доминанта, свойства и значение её в процессе обучения.

Общее представление о вегетативной нервной системе и её функциях. Возрастные изменения соотношения симпатических и парасимпатических влияний.

Тема 4. Высшая нервная деятельность (ВНД). Роль работ И.М.Сеченова и И.П. Павлова в развитии учения о ВНД. Условные рефлексы—основа ВНД.

Механизмы образования условных рефлексов. Условные рефлексы второго и высшего порядков. Торможение в коре больших полушарий. Формы торможения: Внешнее (безусловное), условия и механизм его возникновения. Значение ориентировочных рефлексов в образовании условных реакций. Запредельное торможение, условия возникновения, значение. Виды внутреннего торможения. Особенности торможения у детей и подростков.

Тема 5. Возрастные особенности функционирования мозга ребенка. Возрастные особенности функционирования мозга. Возрастные особенности оболочек головного и спинного мозга. Локализация функций в коре полушарий большого мозга.

Возрастные особенности функциональных центров в коре большого мозга.

Тема 6. Сенсорные системы на разных возрастных этапах. Развитие и возрастные особенности органов чувств. Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Значение анализаторов в познании окружающего мира и развитии интеллекта ребенка. Возрастные изменения функций сенсорных, моторных, висцеральных систем на разных этапах развития. Зрительный анализатор и его отделы. Слуховой анализатор и его отделы. Вестибулярный аппарат, его строение и функции. Двигательный анализатор и его отделы. Роль двигательного анализатора в формировании сложных двигательных актов и развитии речи ребенка.

Тема 7. Система крови, состав и функции крови.

Органы кроветворения и кроверазрушения. Форменные элементы крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты), их функции, возрастные изменения. Гемоглобин, его функции, содержание в крови. Профилактика малокровия у детей. Понятие об иммунной системе, её состав (красный костный мозг, лимфатические узлы, вилочковая железа). Виды иммунитета.

Тема 8. Сердечно-сосудистая система.

Значение кровообращения, большой и малый круги кровообращения. Строение сердца, его сосуды. Основные закономерности движения крови по сосудам. Скорость движений крови в разных сосудах. Артериальное давление: систолическое, диастолическое, пульсовое. Гипотония и гипертония. Изменение артериального давления с возрастом. Методика измерения артериального давления.

Тема 9. Дыхательная система. Этапы дыхания у человека. Органы дыхания, строение и функции. Возрастные изменения органов дыхания. Особенности строения и развития легких. Механизм вдоха и выдоха. Показатели внешнего дыхания: частота дыхания, дыхательный и минутный объем, жизненная емкость легких. Изменение показателей внешнего дыхания с возрастом. Нервно-гуморальная регуляция дыхания. Профилактика заболеваний органов дыхания у детей.

Тема 10. Пищеварительная система. Физиологические механизмы пищеварения. Значение пищеварения. Функции органов пищеварения. Роль пищеварительных ферментов. Возрастные особенности развития пищеварительной системы. Функции поджелудочной железы и печени. Процесс всасывания. Пищеварение в толстом кишечнике. Значение микрофлоры в процессе пищеварения. Принципы здорового питания.

Тема 11. Мочевыделительная система. Развитие и возрастные особенности органов мочевой системы. Значение выделительных процессов. Конечные продукты обмена веществ и их выведения из организма. Строение и возрастные особенности. Образование первичной и вторичной мочи. Регуляция мочеобразования. Отличие процесса образования мочи и его регуляция у детей. Профилактика заболеваний почек и мочевыводящих органов. Гигиена мочеполовых органов.

Тема 12. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе

Значение и функции опорно-двигательного аппарата (ОДА). Закономерности развития ОДА. Возрастные особенности развития костной системы. Осанка, её значение для роста и развития организма. Профилактика нарушения осанки. Формирование сводов стопы и профилактика плоскостопия. Увеличение мышечной массы и силы с возрастом. Процессы утомления и переутомления при выполнении работы различной мощности. Физическая нагрузка важнейший компонент в развитии двигательных кондиции и совершенствовании функциональных систем организма. Методы и средства здоровьесберегающих технологий для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у школьников.

Тема 13. Обмен веществ и энергии как основная функция живого организма.

Общая характеристика обмена веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Значение питательных веществ (белков, жиров и углеводов) для роста и развития организма. Витамины и их значение. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Энергетический обмен. Источники энергии для человека и расход энергии. Основной и общий обмен. Терморегуляция. Образование и отдача тепла организмом. Особенности терморегуляции у детей и подростков.

Тема 14. Физиолого-гигиенические основы питания, режима дня, закаливания. Общие основы гигиены. Питание как фактор, определяющий состояние здоровья и работоспособность организма. Гигиена питания, режим питания. Особенности питания развивающегося организма. Гигиенические основы закаливания, виды и принципы закаливания

Модуль 2. Здоровый образ жизни

Тема 15. Здоровый образ жизни - главный фактор здоровья и личной безопасности. Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России.

Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья. Роль педагога в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодежи, в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

Тема 16. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.

Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича

Тема 17. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма.

Тема 18. Вредные привычки опасные для здоровья.

Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

5. Тематическое планирование

Модули дисциплины

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Возрастная физиология	2	4	0	66	72
2	Здоровый образ жизни	0	0	0	36	36
	Всего	2	4	0	102	108

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Предмет и задачи возрастной физиологии и здорового образа жизни. Значение курса в подготовке учителя представлений о связи здоровья растущего организма с окружающей средой и образом жизни.	2	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
	Практические занятия (семинары)		
1	Понятия развития, созревания, возраста.	2	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
2	Понятие возраста и возрастной нормы.	2	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
	Самостоятельная работа		
1	Развитие и становление опорно-двигательного аппарата в онтогенезе	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
2	Обмен веществ и энергии как основная функция живого организма.	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
3	Физиолого-гигиенические основы питания, режима дня, закаливания.	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
4	Возрастные особенности развития функциональных систем организма	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
5	Возрастная физиология сенсорных процессов	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
6	Высшая нервная деятельность и психическая деятельность	8	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
7	Здоровье и образ жизни	8	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3

Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
--------	------	--------------	---------------------

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

	Самостоятельная работа		
8	Здоровый образ жизни - главный фактор здоровья и личной безопасности.	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
9	Физическая культура в режиме здорового образа жизни.	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
10	Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья	10	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3
11	Вредные привычки опасные для здоровья	6	ОК-6; ОК-8; ОПК-2; ОПК-6; ПК-3

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

6.1. Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий

Занятие №1 (семинарское)

Тема: Понятия развития, созревания, возраста.

Цель: Систематизация и углубление знаний по теме.

Основные понятия: *рост, развитие, созревание, возрастная периодизация, критерии созревания, возрастная норма.*

Подготовка к занятию:

1. Прочитать рекомендуемую литературу и материалы лекций.
2. Выписать в глоссарий основные понятия.
3. Подготовить конспект сообщения по одному из вопросов:
 - Общие понятия о процессе созревания в онтогенезе.
 - Функциональные критерии созревания.
 - Рефлекторные критерии созревания.
 - Локомоторные критерии созревания.
 - Синхронность созревания.
 - Понятие о возрастной норме.
 - Подходы к определению возрастной нормы.

Ход занятия:

- Терминологический диктант.
- Обсуждение вопросов.

Рекомендуемая литература:

1. Материалы лекций.
2. *Бочарова, Н. И.* Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию : учебное пособие для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08270-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/454289>
3. *Вдовина, Н. В.* Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/455951>
4. *Григорьева, Е. В.* Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/455314>
5. *Дробинская, А. О.* Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/449808>

**Занятие № 2
(семинарское)****Тема: Понятие возраста и возрастной нормы.**

Цель: познакомиться с основными подходами к проблеме возраста и возрастной нормы.

Основные понятия: *возраст, социальная ситуация развития, психические новообразования, ведущие виды деятельности, сензитивность, возрастной кризис, задержка психического развития, умственная отсталость, педагогическая запущенность, одаренность, дизонтогенез, операциональная концепция развития интеллекта, генетическая психология, психодинамическая теория развития личности.*

Подготовка к занятию:

1. Прочитать рекомендуемую литературу и материалы лекций.
2. Выписать в глоссарий основные понятия.
3. Подготовить конспект сообщения по одному из вопросов:
 - Понятие возраста. Основные структурные компоненты возраста:
 - Понятие сензитивности, возрастной границы и возрастной нормы.
 - Сущность и психологическая роль возрастного кризиса.
 - Отклонения в психическом развитии: задержки психического развития, умственная отсталость, педагогическая запущенность, одаренность.
 - Проблема психического развития ребенка в психоанализе.
 - Бихевиористические теории развития ребенка.
 - Эпигенетическая теория развития личности Э.Эриксона
 - Проблема психического развития ребенка в концепции Ж.Пиаже.

- Современные теории развития личности в онтогенезе в зарубежной психологии.
- Периодизация развития личности в онтогенезе Д.Б.Эльконина
 - Современные подходы к проблеме развития личности в онтогенезе в отечественной психологии.

Ход занятия:

- Терминологический диктант.
- Обсуждение вопросов.

Рекомендуемая литература:

1. Материалы лекций.
2. *Бочарова, Н. И.* Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию : учебное пособие для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08270-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/454289>
3. *Вдовина, Н. В.* Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/455951>
4. *Григорьева, Е. В.* Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/455314>
5. *Дробинская, А. О.* Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/449808>

6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа

Тема. Развитие и становление опорно-двигательного аппарата (ОДА) в онтогенезе.*Вопросы по теме:*

- ✓ Закономерности развития ОДА.
- ✓ Возрастные особенности развития костной системы.
- ✓ Осанка, её значение для роста и развития организма.
- ✓ Формирование сводов стопы и профилактика плоскостопия.
- ✓ Увеличение мышечной массы и силы с возрастом. Процессы утомления и переутомления при выполнении работы различной мощности.
- ✓ Физическая нагрузка важнейший компонент в развитии двигательных кондиций и совершенствовании функциональных систем организма.

Контрольные вопросы

- ✓ Возрастные и функциональные изменения соединений костей
- ✓ Возрастные особенности позвоночника
- ✓ Возрастные и половые особенности черепа
- ✓ Возрастные особенности скелета конечностей
- ✓ Костная система и профилактика деформаций опорно-двигательного аппарата
- ✓ Физиология спорта и физической культуры

Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»

- ✓ Профилактика нарушения осанки.
- ✓ Методы и средства здоровьесберегающих технологий для укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у школьников

Тема. Обмен веществ и энергии как основная функция живого организма.

Вопросы по теме:

- ✓ Общая характеристика обмена веществ.
- ✓ Ассимиляция и диссимиляция.
- ✓ Значение питательных веществ(белков, жиров и углеводов) для роста и развития организма.
- ✓ Энергетический обмен.
- ✓ Основной и общий обмен.
- ✓ Терморегуляция.
- ✓ Образование и отдача тепла организмом. Особенности терморегуляции у детей и подростков.

Контрольные вопросы

- ✓ Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах.
- ✓ Витамины и их значение.
- ✓ Источники энергии для человека и расход энергии.
- ✓ Особенности терморегуляции у детей и подростков.

Тема. Физиолого-гигиенические основы питания, режима дня, закаливания.

Вопросы по теме:

- ✓ Общие основы гигиены.
- ✓ Питание как фактор, определяющий состояние здоровья и работоспособность организма.
- ✓ Гигиена питания, режим питания.

Контрольные вопросы

- ✓ Развитие и возрастные особенности пищеварительной системы
- ✓ Особенности питания развивающегося организма.
- ✓ Гигиенические основы закаливания, виды и принципы закаливания

Тема. Возрастные особенности развития функциональных систем организма

Вопросы по теме:

- ✓ Органы кроветворения и кроверазрушения.
- ✓ Значение кровообращения, большой и малый круги кровообращения.
- ✓ Возрастные изменения органов дыхания.
- ✓ Физиологические механизмы пищеварения.
- ✓ Возрастные особенности развития пищеварительной системы.
- ✓ Развитие и возрастные особенности органов мочевой системы

Контрольные вопросы

- ✓ Профилактика малокровия у детей.

- ✓ Изменение артериального давления с возрастом. Методика измерения артериального давления.
- ✓ Профилактика заболеваний органов дыхания у детей.
- ✓ Принципы здорового питания.
- ✓ Профилактика заболеваний почек и мочевыводящих органов.
- ✓ Гигиена мочеполовых органов.

Тема. Возрастная физиология сенсорных процессов

Вопросы по теме:

- ✓ обнаружение и различение сенсорных сигналов;
- ✓ сенсорные пороги;
- ✓ передача и преобразование сенсорных сигналов;
- ✓ кодирование информации;
- ✓ детектирование сенсорных сигналов;

Контрольные вопросы

- ✓ опознание образов;
- ✓ адаптация сенсорной системы;
- ✓ механизмы переработки информации в сенсорной системе;
- ✓ общие принципы организации сенсорных систем
- ✓ особенности возрастных функций сенсорных систем

Тема. Высшая нервная деятельность и психическая деятельность

Вопросы по теме:

- ✓ Этапы формирования высшей нервной деятельности
- ✓ Ассиметрия полушарий головного мозга человека.
- ✓ Височные отделы мозга и организация слухового восприятия.
- ✓ Затылочные отделы мозга и зрительное восприятие.
- ✓ Участие коры в организации наглядных пространственных синтезов.
- ✓ Лобные доли мозга и регуляция психической деятельности человека.

Контрольные вопросы

- ✓ Возрастные особенности высшей нервной деятельности
- ✓ Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности
- ✓ Возрастная физиология учебно-воспитательного процесса

Тема. Здоровье и образ жизни

Вопросы по теме:

- ✓ Понятие «образ жизни»
- ✓ Основы рационального питания личная гигиена и здоровье
- ✓ Двигательная активность и здоровье

Контрольные вопросы:

- ✓ Основные правила закаливания
- ✓ Факторы, детерминирующие образ жизни
- ✓ Основные составляющие и принципы здорового образа жизни
- ✓ Сущность культуры питания

- ✓ Личная гигиена и её значение в сохранении состояния здоровья

Тема. Здоровый образ жизни - главный фактор здоровья и личной безопасности.

Вопросы по теме:

- ✓ Основные понятия о здоровье.
- ✓ Компоненты и показатели здоровья.
- ✓ Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
- ✓ Здоровье как основа безопасного существования.
- ✓ Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
- ✓ Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России.

Контрольные вопросы:

- ✓ Основные составляющие здорового образа жизни
- ✓ Роль педагога в профилактике заболеваний школьников и учащейся молодежи, в формировании мотиваций и установок на здоровый образ жизни школьников.
- ✓ Проблемы в формировании здорового образа жизни.
- ✓ Законодательные акты по оздоровлению нации.
- ✓ Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

Тема. Физическая культура в режиме здорового образа жизни.

Вопросы по теме:

- ✓ Понятие физической культуры.
- ✓ Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни.
- ✓ Краткая история развития физической культуры.
- ✓ Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе.

Контрольные вопросы:

- ✓ Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.
- ✓ Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского
- ✓ Концепция кинезофилии
- ✓ Теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могендовича

Тема. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья

Вопросы по теме:

- ✓ Понятие о рациональном режиме дня.
- ✓ Режим дня и его физиологическое значение.
- ✓ Биоритмологическая организация функций организма человека.
- ✓ Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма
- ✓ Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели.
- ✓ Организация рационального режима дня учащихся и студентов.

Контрольные вопросы:

- ✓ Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.
- ✓ Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели.
- ✓ Организация рационального режима дня учащихся и студентов.
- ✓ Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.
- ✓ Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма.

Тема . Вредные привычки опасные для здоровья.

Вопросы по теме:

- ✓ Употребление алкоголя и наркотиков.
- ✓ Курение.
- ✓ Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом.
- ✓ Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

Организация выполнения самостоятельной работы

- ✓ изучение материала лекций, подготовка к лекциям и семинарам;
- ✓ работа с рекомендованной основной и дополнительной литературой;
- ✓ работа по конспектированию источников и учебной литературы, подготовка сообщений и докладов для практических занятий;
- ✓ работа с аудиовизуальными учебными материалами, электронными учебниками, обучающими программами;
- ✓ выполнение заданий с использованием компьютера и сети Интернет (решение тестовых заданий);
- ✓ подготовка компьютерных презентаций
- ✓ подготовка к семинарским и практическим занятиям

7. Примерная тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии).

Контрольных/курсовых работ нет

8. Перечень вопросов к зачёту

1. Предмет и задачи возрастной физиологии и здорового образа жизни.
2. Организм как сложноорганизованная многоуровневая система.
3. Организм как открытая и саморегулирующаяся система.
4. Организм как саморегулирующаяся система.
5. Общее представление о развитии: количественные и качественные изменения в процессе развития организма.
6. Критические и сенситивные периоды развития.
7. Понятие о физическом, половом и умственном развитии человека.
8. Возрастная периодизация, её практическое значение, морфофункциональные и социально-педагогические критерии.
9. Наследственность и среда, их влияние на развитие детского организма.
10. Понятие о системогенезе (П.К.Анохин).
11. Роль тренировки в повышении надежности организма в различные возрастные периоды.
12. Общий план строения и функция нервной системы.
13. Рефлекторная дуга и её составляющие.
14. Общее представление о вегетативной нервной системе и её функциях.
15. Возрастные изменения соотношения симпатических и парасимпатических влияний.

16. Роль работ И.М. Сеченова, И.П. Павлова в развитии учения о высшей нервной деятельности.
17. Механизмы образования условных рефлексов.
18. Торможение в коре больших полушарий.
19. Возрастные особенности функционирования мозга ребёнка.
20. Развитие и возрастные особенности органов чувств.
21. Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов).
22. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем.
23. Значение анализаторов в познании окружающего мира и развитии интеллекта ребенка.
24. Возрастные изменения функций сенсорных, моторных, висцеральных систем на разных этапах развития.
25. Органы кроветворения и кроверазрушения.
26. Строение сердца, его сосуды.
27. Изменение артериального давления с возрастом.
28. Методика измерения артериального давления.
29. Этапы дыхания у человека.
30. Возрастные изменения органов дыхания.
31. Нервно-гуморальная регуляция дыхания.
32. Профилактика заболеваний органов дыхания у детей.
33. Физиологические механизмы пищеварения.
34. Возрастные особенности развития пищеварительной системы.
35. Принципы здорового питания.
36. Развитие и возрастные особенности органов мочевой системы. Значение выделительных процессов.
37. Гигиена мочеполовых органов.
38. Возрастные особенности развития костной системы.
39. Осанка, её значение для роста и развития организма.
40. Профилактика нарушения осанки.
41. Формирование сводов стопы и профилактика плоскостопия.
42. Увеличение мышечной массы и силы с возрастом.
43. Обмен веществ и энергии как основная функция живого организма.
44. Значение питательных веществ(белков, жиров и углеводов) для роста и развития организма.
45. Источники энергии для человека и расход энергии.
46. Особенности терморегуляции у детей и подростков.

47. Гигиена питания, режим питания.
48. Особенности питания развивающегося организма.
49. Гигиенические основы закаливания, виды и принципы закаливания

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература:

Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»

1. *Бочарова, Н. И.* Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию : учебное пособие для вузов / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08270-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/454289>

2. *Вдовина, Н. В.* Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/455951>

3. *Григорьева, Е. В.* Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/455314>

4. *Дробинская, А. О.* Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/449808>

9.2. Дополнительная учебная литература:

5. *Завьялова, Т. П.* Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/453995>

6. *Замараев, В. А.* Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/452455>

7. *Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/451329>

8. *Ковалева, А. В.* Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 365 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00719-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/452287>

9. *Козлова, М. А.* Антропология : учебник и практикум для вузов / М. А. Козлова, А. И. Козлов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05121-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/451416>

10. *Колесников, Е. Ю.* Оценка воздействия на окружающую среду. Экспертиза безопасности : учебник и практикум для вузов / Е. Ю. Колесников, Т. М. Колесникова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 469 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09296-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/450562>

11. *Любимова, З. В.* Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/425265>

12. *Любимова, З. В.* Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/426327>
13. *Ляксо, Е. Е.* Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/467902>
14. *Макеева, Т. В.* Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/455514>
15. *Мечников, И. И.* Этюды о природе человека / И. И. Мечников. — 6-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 237 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11865-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/453416>
16. *Мисюк, М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/467573>
17. *Никольский, А. В.* Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/446058>
18. *Одинцова, М. А.* Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/451164>
19. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/447858>
20. *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/452565>
21. *Петряков, П. А.* Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453589>
22. *Резчиков, Е. А.* Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/448325>
23. *Сверчков, В. В.* Преступления против жизни и здоровья человека : учебное пособие для вузов / В. В. Сверчков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12988-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/448696>

24. Сеченов, И. М. Психология поведения. Избранные труды / И. М. Сеченов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 223 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-07905-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/453093>

25. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/455481>

26. Фесенко, Ю. А. Возрастная физиология и психофизиология: энурез и энкопрез у детей : практическое пособие / Ю. А. Фесенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 168 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07953-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/455644>

27. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/446683>

28. Хухлаева, О. В. Групповое психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08434-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/455781>

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформирова	Уровень основание	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся
--------------------	-------------------	---

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

н-ности компетенции	модулей дисциплины (оценка)	Устный опрос, сообщение по вопросам семинарских (практических) занятий
Высокий	Отлично	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стил ь изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков). Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные самостоятельно.
Базовый	Хорошо	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала. Ответ логически последователен, содержателен. Стил ь изложения материала научный с использованием профессиональной терминологии. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков), вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.
Пороговые	Удовлетворительно	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков), вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, терминология по дисциплине не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

		Компетенции (знания, умения, навыки) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.
--	--	---

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		Зачет
Высокий	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, уверенное знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. При этом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.
Базовый	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Продемонстрированы глубокие знания программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.
Пороговый	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.
Компете	не зачтено	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.22 «Возрастная физиология и здоровый образ жизни» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Начальное образование»	

ности не сформированы	знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, специальная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыки отсутствуют.
-----------------------	---

11. Материально-техническая база

- Библиотека института с техническими возможностями перевода основных библиотечных фондов в электронную форму
- Читальные залы библиотеки
- Интерактивная доска
- Мультимедийный проектор
- Наглядные пособия (схемы, таблицы)