

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Узунов Федор Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.04.2026 18:21:48
Уникальный программный ключ:
fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb603f94388008e29877a6bcbf5

**Автономная некоммерческая организация
«Образовательная организация высшего образования»
«Университет экономики и управления»
Факультет экономики, управления и юриспруденции**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе



Г.П. Узунова
_____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Б1.О.03.01 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И
КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическая деятельность

Профиль
Начальное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Для всех
форм обучения

Симферополь 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.01 «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Начальное образование» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Программу составил старший преподаватель Кудинов А.И.

Рабочая программа дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

Протокол № 6 от 29.01.2026г.

Заведующая кафедрой
(подпись)



Г.П. Узунова

АННОТАЦИЯ	
Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
Б1.О.03.01	ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ
Цель изучения дисциплины	Формирование у обучающихся системных знаний об анатомо-физиологических особенностях организма дисциплины детей младшего школьного возраста, закономерностях его роста и развития, а также гигиенических основах организации образовательного процесса и воспитания культуры здоровья для обеспечения охраны жизни и укрепления здоровья обучающихся.
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модуль здоровьесберегающий)» программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7
Содержание дисциплины	<p>Раздел 1. Теоретические основы возрастной анатомии и физиологии</p> <p>1. Закономерности роста и развития детского организма</p> <p>2. Анатомо-физиологические особенности регуляторных систем (ЦНС, ВНД, сенсорные системы) у детей младшего школьного возраста</p> <p>Раздел 2. Морфофункциональные особенности систем организма</p> <p>3. Особенности опорно-двигательного аппарата и двигательной активности младших школьников</p> <p>4. Особенности системы крови, кровообращения, дыхания и пищеварения у детей</p> <p>5. Особенности обмена веществ и энергии, эндокринной системы</p> <p>Раздел 3. Гигиена детей и культура здоровья в педагогическом процессе</p> <p>6. Гигиенические основы организации образовательного процесса в начальной школе</p> <p>7. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни у детей</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата.....	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	6
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5. Контроль качества освоения дисциплины.....	11
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	12
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	13
10. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	13

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системных знаний об анатомо-физиологических особенностях организма детей младшего школьного возраста, закономерностях его роста и развития, а также гигиенических основах организации образовательного процесса и воспитания культуры здоровья для обеспечения охраны жизни и укрепления здоровья обучающихся.

Задачи дисциплины:

- изучить основные закономерности роста, развития и функционирования организма детей;
- сформировать знания об анатомо-физиологических особенностях систем организма в младшем школьном возрасте;
- ознакомить с гигиеническими требованиями к организации образовательной среды и режима дня;
- развить умения применять полученные знания для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- сформировать готовность к воспитанию культуры здоровья у детей младшего школьного возраста.

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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.</p> <p>В результате освоения дисциплины студент должен:</p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные закономерности роста и развития детского организма; - анатомо-физиологические особенности систем организма детей младшего школьного возраста; - гигиенические требования к организации образовательного процесса (расписание, режим дня, освещение, мебель); - основы профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать функциональное состояние и физическое развитие детей; - применять здоровьесберегающие технологии в

		образовательном процессе; - отбирать адекватные возрасту физические упражнения для укрепления здоровья. <i>Владеть:</i> - методами анализа соответствия условий обучения гигиеническим нормативам; - навыками пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей.
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.03.01 «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины (модули)» (модуль здоровьесберегающий) учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическая деятельность, профиль «Начальное образование». Дисциплина изучается в 1 семестре.

При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предшествующей дисциплины: «Основы российской государственности» (параллельно), «Биология» (в объеме средней школы).

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з. е.), 72 академических часа.

3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы 72 часа

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа	42
Аудиторная работа (всего):	42
Лекции	18
Практические занятия / Семинары	24
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	30
Промежуточная аттестация (зачет)	0

Для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часа

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Контактная работа	28
Аудиторная работа (всего):	28
Лекции	12
Практические занятия / Семинары	16
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44
Промежуточная аттестация (зачет)	0

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Наименование темы	Всего	Количество часов		
			Контактная работа		Внеаудит. работа
			Лекции	Практические	Самост. работа
Раздел 1. Теоретические основы возрастной анатомии и физиологии					
1.	Закономерности роста и развития детского организма.	10	2	2	6
2.	Анатомо-физиологические особенности регуляторных систем	14	4	6	4
Раздел 2. Морфофункциональные особенности систем организма					
3.	Особенности опорно-двигательного аппарата	12	4	4	4
4.	Особенности вегетативных систем	16	4	6	6

	С К Л Е С С И Ф И К А Ц И Я	Вс по	Количество часов		
	(кровь, кровообр., дыхан., пищ.)				
5.	Особенности обмена веществ и эндокринной системы	8	2	2	4
Раздел 3. Гигиена детей и культура здоровья в педагогическом процессе					
6.	Гигиенические основы организации образовательного процесса	8	2	2	4
7.	Профилактика заболеваний и формирование ЗОЖ	4	0	2	2
Всего по дисциплине		72	18	24	30

Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) для ОЗФО

№ темы	Наименование темы	Всего	Контактная работа		СР
			Лекции	Практ.	
Раздел 1. Теоретические основы возрастной анатомии и физиологии					
1.	Закономерности роста и развития детского организма.	10	2	2	6
2.	Анатомо-физиологические особенности регуляторных систем	14	2	4	8
Раздел 2. Морфофункциональные особенности систем организма					
3.	Особенности опорно-двигательного аппарата	14	2	4	8
4.	Особенности вегетативных систем (кровь, кровообр., дыхан., пищ.)	18	4	4	10
5.	Особенности обмена веществ и эндокринной системы	8	2	2	4
Раздел 3. Гигиена детей и культура здоровья в педагогическом процессе					
6.	Гигиенические основы организации образовательного процесса	8	0	0	8
7.	Профилактика заболеваний и	0	0	0	0

№	Наименование темы	Всего	Контактная работа		СР
	формирование ЗОЖ				
	Всего по дисциплине	72	12	16	44

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЗРАСТНОЙ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ

Тема 1. Закономерности роста и развития детского организма.

Предмет и задачи возрастной анатомии и физиологии. Основные закономерности роста и развития: гетерохронность, непрерывность, гармоничность. Понятие о чувствительных и критических периодах развития. Акселерация и ретардация. Возрастная периодизация. Роль наследственности и среды в развитии ребенка.

Тема 2. Анатомо-физиологические особенности регуляторных систем.

Развитие центральной нервной системы: головной и спинной мозг. Особенности высшей нервной деятельности (ВНД) у детей младшего школьного возраста: формирование типов ВНД, механизмы памяти, внимания, мышления. Развитие сенсорных систем (зрительной, слуховой, двигательной). Профилактика утомления и переутомления.

РАЗДЕЛ 2. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Тема 3. Особенности опорно-двигательного аппарата и двигательной активности младших школьников.

Развитие скелета (позвоночник, череп, грудная клетка, конечности). Окостенение скелета. Формирование стопы, профилактика плоскостопия. Развитие мышечной системы. Роль двигательной активности для развития ОДА. Осанка, виды нарушений осанки и их профилактика. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

Тема 4. Особенности системы крови, кровообращения, дыхания и пищеварения у детей.

Возрастные изменения состава крови. Особенности сердечно-сосудистой системы: частота пульса, артериальное давление. Реакция ССС на физические и умственные нагрузки. Особенности органов дыхания: тип дыхания, жизненная емкость легких. Профилактика заболеваний органов дыхания. Возрастные особенности пищеварения. Формирование прикуса. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.

Тема 5. Особенности обмена веществ и энергии, эндокринной системы.

Особенности основного обмена у детей. Терморегуляция. Роль желез внутренней секреции (щитовидной, надпочечников, гипофиза) в процессах роста и развития. Половое развитие.

РАЗДЕЛ 3. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Тема 6. Гигиенические основы организации образовательного процесса в начальной школе.

Гигиенические требования к школьному участку, зданию, классной комнате (освещение, микроклимат, вентиляция). Гигиенические требования к школьной мебели и учебникам. Работоспособность и утомление. Гигиеническая организация урока: продолжительность, структура, физкультминутки. Гигиенические требования к расписанию уроков. Режим дня младшего школьника.

Тема 7. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни у детей.

Понятие о здоровье, факторы его формирующие. Профилактика инфекционных заболеваний, нарушений зрения (миопия), слуха, опорно-двигательного аппарата. Вредные привычки и их профилактика. Основы рационального питания. Закаливание. Роль учителя в формировании культуры здоровья у обучающихся и их родителей.

4.3. Содержание практических занятий (очная форма обучения)

№ темы	Наименование темы практического занятия
1	Закономерности роста и развития. Оценка физического развития детей центильным методом.
2	Регуляторные системы. Методы исследования свойств внимания и памяти у младших школьников. Оценка функционального состояния ЦНС.
3	Опорно-двигательный аппарат. Методика оценки осанки. Выявление признаков плоскостопия. Проведение физкультминуток.
4	Вегетативные системы. Измерение пульса, артериального давления у детей. Оценка реакции ССС на нагрузку (функциональные пробы).
5	Обмен веществ и энергии. Расчет суточных энерготрат и составление меню для детей разного возраста.
6	Гигиена образовательного процесса. Гигиеническая оценка расписания уроков (шкала трудности предметов). Анализ режима дня. Оценка освещенности и подбора мебели в классе.
7	Культура здоровья. Разработка памятки для родителей по профилактике нарушений зрения или осанки.

4.4. Содержание самостоятельной работы

№ темы	Вид и содержание самостоятельной работы

№ темы	Вид и содержание самостоятельной работы
1	Составление таблицы «Возрастная периодизация». Написание реферата по теме «Влияние биологических и социальных факторов на развитие ребенка».
2	Составление словаря основных терминов. Подготовка презентации по теме «Развитие ВНД у детей».
3	Составление комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
4	Составление сравнительной таблицы «Показатели крови, пульса, ЧДД у детей и взрослых».
5	Подготовка доклада по теме «Роль эндокринной системы в процессах роста».
6	Выполнение гигиенической оценки расписания уроков в одной из школ (на основе предоставленных данных или по месту прохождения практики). Анализ собственного режима дня.
7	Разработка сценария внеклассного мероприятия для младших школьников по формированию ЗОЖ.

5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации – экзамен. Форма проведения промежуточной аттестации в целом по дисциплине – письменный экзамен.

Фонд оценочных средств по дисциплине приведен в приложении к РПД.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература (не старше 3-х лет, доступ через ipr-smart.ru):

Сугрובה Н.Ю. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: теория и практика / Сугрובה Н.Ю.. — Соликамск : Соликамский государственный педагогический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет», 2023. — 118 с. — ISBN 978-5-91252-187-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148592.html>

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : учебное пособие / Л. И. Алешина, Л. А. Корнилова, Е. Ю. Надежкина, М. В. Мужиченко. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2025. — 110 с. — ISBN 978-5-9935-0474-2. — Текст : электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/154804.html>

б) дополнительная литература (не старше 3-х лет, доступ через ipr-smart.ru):

Ковальзон, В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование – сон» / В. М. Ковальзон. — 5-е изд. — Москва : Лаборатория знаний, 2025. — 272 с. — ISBN 978-5-00101-926-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/151947.html>

Пирлик Г.П. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности : учебное пособие для магистратуры / Пирлик Г.П., Федосеева А.М.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. — 384 с. — ISBN 978-5-4263-1091-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122458.html>

Ухина Н.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка раннего возраста в семье : учебное пособие / Ухина Н.А., Винарчик Е.А.. — Владимир : Издательство Владимирского государственного университета, 2024. — 179 с. — ISBN 978-5-9984-1971-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152334.html>

Зеленина Н.Ю. Социально-эмоциональное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие. Направление подготовки – 050700.62 «Специальное дефектологическое образование», профилю подготовки «Дошкольная дефектология» / Зеленина Н.Ю.. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 46 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32096.html>

Возрастная физиология : учебное пособие для студентов СПО, специальности Кинология / С.В. Дежаткина [и др.].. — Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. — 117 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129337.html>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Информационно-правовой портал «Гарант»: официальный сайт. – URL: <http://www.garant.ru> – Текст: электронный.

2. Цифровой образовательный ресурс «IPRsmart»: официальный сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> – Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека: официальный сайт. – URL: <http://elibrary.ru> – Текст: электронный.

4. Официальный интернет-портал правовой информации: официальный сайт. – URL: <http://pravo.gov.ru> – Текст: электронный.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При проведении лекций, семинарских (практических) занятий, самостоятельной работе обучающихся применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения обучающихся в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработки навыков и качеств будущего специалиста.

Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

- творческое задание. Выполнение творческих заданий требует от обучающегося воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода;
- групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

В ходе освоения дисциплины при проведении контактных занятий используются следующие формы обучения, способствующие формированию компетенций: лекции-дискуссии; кейс-метод; решение задач; ситуационный анализ; обсуждение рефератов и докладов; разработка групповых проектов; встречи с представителями государственных и общественных организаций.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- *программы, обеспечивающие доступ в сеть «Интернет» (например, «Google chrome»);
- *программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- *программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

10. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания учебной дисциплины не требуется специального лабораторного оборудования, однако рекомендуется наличие:

- Аудитория для лекционных и практических занятий, оснащенная проектором для демонстрации презентаций, схем, таблиц.
- Комплект учебных таблиц по возрастной анатомии и физиологии.
- Ростомер, напольные весы, динамометр, тонометр, сантиметровые ленты для проведения практических работ по оценке физического развития.

Во время проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых консультаций или индивидуальной работы студентов с преподавателем используется проектор для демонстрации слайдов, схем, таблиц и прочего наглядного материала, как лектором, так и самими обучающимися: мультимедийные проекторы; экраны для проекторов; ноутбуки; устройства для воспроизведения звука.