

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»**

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик:

Иванушкина Н.Ф., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Иванушкина', is written over a horizontal line.

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование у будущего специалиста правильного представления и понимания предмета как базовой профессиональной дисциплины, позволяющей решать практические вопросы в деятельности педагога и тренера, её структуры и месте в ряду других общих дисциплин.

Задачами изучения дисциплины (модуля) являются:

- изучение особенности строения и функционирования органов и систем организма, механизмов физиологических процессов в организме в покое и при мышечной работе;
- объяснение процессов возрастных изменений физиологических систем организма;
- изучение механизмов влияния физиологических процессов на динамику физической и умственной работоспособности человека;
- оценка и объяснение основных закономерностей формирования и регуляции физиологических функций организма при достижении приспособительного результата.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 1,2 семестрах (очная форма обучения).

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями), и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний (код компетенции – ОПК-8, код индикатора –ОПК-8.1);
- 2) историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественно-научных знаний (код компетенции – ОПК-8, код индикатора – ОПК-8.1);
- 3) историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания (код компетенции – ОПК-8, код индикатора – ОПК-8.1).

Уметь:

- 1) использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей (код компетенции – ОПК-8, код индикатора –ОПК-8.2).

Владеть:

1) методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п. (код компетенции – ОПК-8, код индикатора –ОПК-8.3);

2) действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона (код компетенции – ОПК-8, код индикатора –ОПК-8.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
1	ЗЧ	2	72	32	16	–	–	–	0,1	23,9
2	Э	3	108	16	16	16	–	2	0,25	57,75
Итого	–	5	180	48	32	16	–	2	0,35	81,65

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
1 семестр	
1	Введение. Анатомия, физиология и гигиена: возрастные аспекты.
2	Общие закономерности физиологии Гомеостаз.
3	Клетки и ткани организма человека. Виды тканей.
4	Основные функциональные характеристики возбудимых тканей; возникновение возбуждения и его проведение.
5	Общая характеристики мышечной ткани. Классификация мышц. Строение мышцы как органа. Функциональная организация скелетных мышц.

№ п/п	Темы лекционных занятий
6	Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна; морфофункциональные основы мышечной силы; режимы работы мышц; энергетика мышечного сокращения.
7	Анатомия, физиология и гигиена опорно-двигательного аппарата.
8	Нервная система
9	Сенсорные системы.
2 семестр	
10	Промежуточный мозг. Лимбическая система
11	Функции коры больших полушарий.
12	Произвольные движения: нисходящие моторные системы (пирамидная и экстрапирамидная)
13	Высшая нервная деятельность.
14	Кровь: Состав, объем и функции крови
15	Кровообращение
16	Дыхание:
17	Пищеварение:
18	Обмен веществ и энергии
19	Выделение: общая характеристика выделительных процессов.
20	Тепловой обмен.
21	Внутренняя секреция.
22	Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна; морфофункциональные основы мышечной силы; режимы работы мышц; энергетика мышечного сокращения.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименования практических работ
1 семестр	
1	Клетки и ткани организма человека. Виды тканей. Соединительная ткань – основные характеристики и разновидности. Классификация мышц.
2	Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна; морфофункциональные основы мышечной силы; режимы работы мышц; энергетика мышечного сокращения.
3	Кость как орган. Строение кости. Химический состав костей. Анатомическая номенклатура. Классификация соединения костей. Классификация суставов.
4	Мышцы и фасции спины. Мышцы и фасции груди. Мышцы и фасции живота.
5	Плечевой пояс. Соединение костей верхней конечности. Строение костей свободной верхней конечности. Обзор костей черепа. Кости мозгового черепа.
6	Кости лицевого черепа. Рефлекторный механизм деятельности нервной системы; Вегетативная (автономная) нервная система.
7	Периферическая нервная система. Основные функции ЦНС.
8	Общий план организации и функции сенсорных систем. Классификация и механизмы возбуждения рецепторов.
9	Сенсорные системы кожи, внутренних органов. Слуховая сенсорная система. Зрительная сенсорная система.
2 семестр	

№ п/п	Наименования практических работ
11	Промежуточный мозг. Функции коры больших полушарий. Произвольные движения: нисходящие моторные системы (пирамидная и экстрапирамидная).
12	Состав, объем и функции крови. Свертывание и переливание крови. Регуляция системы крови.
13	Строение сердечно-сосудистой системы. Органы кроветворения.
14	Строение лимфатической системы.
15	Строение дыхательной системы. Регуляция дыхания.
16	Строение пищеварительной системы. Общая характеристика пищеварительных процессов;
17	Обмен воды и минеральных солей; Обмен энергии Регуляция обмена веществ и энергии.
18	Общая характеристика выделительных процессов. Почки и их функции.
19	Строение половых органов. Половой цикл у женщин. Работа мужской половой системы.
20	Тепловой обмен. Температура тела человека и изотермия.
21	Иммунная система

4.4 Содержание лабораторных работ.

Очная форма обучения

№ п/п	Наименования лабораторных работ
2 семестр	
1	Оценка индивидуального уровня здоровья.
2	Оценка биологического возраста.
3	Определения типа телосложения.
4	Определение биологических ритмов.
5	Определение общего и основного обмена веществ.
6	Исследование работоспособности человека.
7	Составление паспорта здоровья.
8	Определение физической работоспособности.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
1 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к коллоквиуму.
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
2 семестр	

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
4	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
5	Подготовка к лабораторным работам
6	Подготовка к коллоквиуму
7	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
1 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	2
		Работа на практических (семинарских) занятиях №№1-4	12
		Сдача коллоквиума	16
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	2
		Работа на практических (семинарских) занятиях №№ 5-8	12
		Сдача коллоквиума	16
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40(100*)
2 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	2
		Работа на практических (семинарских) занятиях №№ 9-12	10
		Выполнение лабораторной работы № 1	2
		Выполнение лабораторной работы № 2	2
		Выполнение лабораторной работы № 3	2
		Выполнение лабораторной работы № 4	2
		Сдача коллоквиума	10
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	2
		Работа на практических (семинарских) занятиях №№ 13-16	10
		Выполнение лабораторной работы № 5	2

		Выполнение лабораторной работы № 6	2
		Выполнение лабораторной работы № 7	2
		Выполнение лабораторной работы № 8	2
		Сдача коллоквиума	10
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобальной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобальная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуются:

- учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, компьютером, микрофоном, доской для написания мелом (лекционные занятия);
- учебная аудитория, оснащенная доской для написания мелом, костными препаратами, плакатами, муляжами (практические (семинарские) занятия);
- учебная аудитория, оснащенная доской для написания мелом, костными препаратами, плакатами, муляжами, спирометрами, тонометрами, гемометрами, динамометрами (лабораторные работы).

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Замаев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замаев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518>

2. Кузьмичев, С. А. Анатомия и физиология человека: практикум : учебное пособие / С. А. Кузьмичев. — Тольятти : ТГУ, 2018. — 107 с. — ISBN 978-5-8259-1235-6. — Текст : электронный // ЭБС «Лань», доступ авторизованный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140205>

3. Апчел В. Я., Макарова Л. П., Никитина Е. А. Основы возрастной анатомии и физиологии» (Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — ISBN 978-5-8064-3002-2. — Текст : электронный // ЭБС «Лань», доступ авторизованный. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/252503>

4. Корнева, И. Н. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека» : учебно-методическое пособие / И. Н. Корнева, Е. Е. Лутовина, П. П. Тиссен. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // ЭБС «Лань», доступ авторизованный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/192004>

7.2 Основная литература

1. Супильников, А. А. Ситуационные задачи по анатомии человека : учебное пособие / А. А. Супильников, К. М. Перхуров, К. В. Наумова. — Самара: РЕАВИЗ, 2011. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/10176.html>

2. Возрастная анатомия человека : учебное пособие / Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. — 96 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/21795>

3. Билич, Г. Л. Атлас анатомии человека. Том 1 : учебное пособие / Г. Л. Билич, В. Н. Николенко. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 488 с. — ISBN 978-5-222-21466-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59336.html>

4. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. И. Бурак, С. И. Сычик, Л. М. Шевчук [и др.] ; под редакцией И. И. Бурак, С. И. Сычик, Л. М. Шевчук. — Минск: Вышэйшая школа, 2015. — 272 с. — ISBN 978-985-06-2570-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/48002.html>

5. Физиология человека: учебное пособие / А. А. Семенович, В. А. Переверзев, В. В. Зинчук, Т. В. Короткевич. — Минск : Вышэйшая школа, 2012. — 544 с. — ISBN 978-985-06-2062-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/20294.html>

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](https://elibrary.ru/), доступ свободный.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Программа для работы с базами данных Microsoft Access;
5. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. www.referat.business-top.info/anatomy/ - База рефератов по анатомии;
2. bono-esse.ru/blizzard/A/Posobie/AFG/00_afg.html - Предмет анатомия, физиология и гигиена человека;
3. <http://elecat.cspu.ru/> – электронный каталог система «Электат»;