

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 19.11.2025 08:06:16  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**

## **Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой      **Морфология и физиология**

Учебный план      б440301-ДизЦифрТех-25-1 Перезагрузка.rlx  
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Направление (профиль): Дополнительное образование в области дизайна и цифровых технологий

Квалификация      **Бакалавр**

Форма обучения      **очная**

Общая трудоемкость      **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану      72      Виды контроля в семестрах:  
в том числе:  
аудиторные занятия      32      зачеты 1  
самостоятельная работа      40

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)				Итого
	Недель				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	
Лекции	16	16	16	16	
Практические	16	16	16	16	
Итого ауд.	32	32	32	32	
Контактная работа	32	32	32	32	
Сам. работа	40	40	40	40	
Итого	72	72	72	72	

Программу составил(и):

*д.б.н., профессор, Литовченко Ольга Геннадьевна*

Рабочая программа дисциплины

**Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

**44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Направление (профиль): Дополнительное образование в области дизайна и цифровых технологий утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Морфологии и физиологии**

Зав. кафедрой д.м.н., профессор Столяров В.В.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Цель: формирование представлений о возрастной анатомии, физиологии и культуре здоровья.
1.2	Задачи:
1.3	• сформировать умение определять личный уровень сформированности показателей
1.4	физического развития и физической подготовленности,
1.5	• развить владение технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Содержание материала базируется на знаниях по биологии и анатомии в объеме программы средней школы.
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.2	Производственная практика, преддипломная практика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7.1:</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
<b>УК-7.2:</b> 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	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	различия в анатомо-физиологическом развитии на разных этапах онтогенеза человека;
3.1.2	общий план строения систем организма;
3.1.3	анатомические изменения в онтогенезе;
3.1.4	общие закономерности роста и развития, способы оценки здоровья детей и подростков; регуляторные системы организма и их возрастные особенности;
3.1.6	особенности обмена веществ, терморегуляции, висцеральных систем, сенсорных
3.1.7	систем, опорно-двигательного аппарата, высшей нервной деятельности на разных возрастных этапах;
3.1.8	психофизиологические аспекты поведения ребенка;
3.1.9	становление коммуникативного поведения;
3.1.10	критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе;
3.1.11	нормы здорового образа жизни.
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	оценивать особенности здоровья детей и подростков;
3.2.2	разрабатывать программы здоровьесбережения для детей и подростков.

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Введение в возрастную анатомию и физиологию. Закономерности онтогенеза</b>					
1.1	Общие закономерности роста и развития. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Э1 Э2	

1.2	Оценка здоровья детей и подростков /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.7Л2.4 Л2.5Л3.6 Л3.7	
1.3	Закономерности онтогенеза /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8Л2.6Л3.2	
	<b>Раздел 2. Анатомические изменения в онтогенезе</b>					
2.1	Общая схема строения организма человека /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.7Л3.5 Э1 Э2	
2.2	Антропометрические показатели /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л2.8 Л2.14	
2.3	Оценка показателей индивидуального здоровья /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л3.2	
	<b>Раздел 3. Физиологические процессы и их изменения в онтогенезе</b>					
3.1	Физиологические закономерности изменения организма человека на разных этапах онтогенеза /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Л1.6Л2.4 Л2.11 Э1 Э2	
3.2	Физиология систем организма человека /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.12Л3.1	
3.3	Физиология систем организма человека на разных этапах онтогенеза /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.1 Л2.3	
	<b>Раздел 4. Оценка физического развития</b>					
4.1	Физическое развитие организма человека /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Э1 Э2	
4.2	Определение индивидуальных показателей физического развития. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.3Л2.9 Л2.11	
4.3	Определение физического развития с использованием различных методов /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.10Л3.3	
	<b>Раздел 5. Основы культуры здоровья и здоровьесбережения</b>					
5.1	Формирование культуры здоровья и её функции в развитии личности. Здоровый образ жизни. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.13Л3.5 Э1 Э2	
5.2	Способы профилактики заболеваний зависящих от образа жизни /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3Л3.5 Л3.6	
5.3	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.5Л3.4	
5.4	контрольная работа /Контр.раб./	1	0	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2	
5.5	Зачет /Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2	

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА****5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации**

Представлены отдельным документом

**5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования**

Представлены отдельным документом

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Айзман Р. И., Лысова Н. Ф.	Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014, электронный ресурс	1
Л1.2	Тюрикова Г. Н., Тюрикова Ю. Б.	Анатомия и возрастная физиология: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016, электронный ресурс	1
Л1.3	Ляксо Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В.	Возрастная физиология и психофизиология: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л1.4	Сергеев И. Ю., Дубынин В. А., Каменский А. А.	Физиология человека и животных в 3 т. Т. 1 нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л1.5	Ляксо Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В.	Возрастная физиология и психофизиология: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л1.6	Караханян К. Г., Карпова Е. В.	Анатомия и физиология человека. Сборник ситуационных задач: учебное пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2020, электронный ресурс	1
Л1.7	Ляксо Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В.	Возрастная физиология и психофизиология: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2021, электронный ресурс	1
Л1.8	Судаков К.В., Андреанов В.В., Вагин Ю.Е., Киселев И.И.	Физиология человека: Атлас динамических схем: учебное наглядное пособие	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020, электронный ресурс	2
Л1.9	Тюрикова Г.Н., Тюрикова Ю.Б.	Анатомия и возрастная физиология: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022, электронный ресурс	1

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Перцов С. С.	Нормальная физиология. Руководство к практическим занятиям: практическое руководство	Москва: ФГБНУ "НИИНФ им. П.К. Анохина", 2024, электронный ресурс	1
Л2.2	Грибанова О. В., Новикова Е. И., Щербакова Т. Г.	Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы: Учебное пособие	Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2016, электронный ресурс	1

Л2.3	Орлов Ф. В., Романова Л. П., Ланцова Н. Н., Романов В. О.	Анатомия и физиология центральной нервной системы: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018, электронный ресурс	1
Л2.4	Сай Ю. В.	Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Анатомия и физиология человека»: Учебное пособие	Москва: Лань, 2016, электронный ресурс	1
Л2.5	Брин В. Б.	Физиология человека в схемах и таблицах	Москва: Лань, 2017, электронный ресурс	1
Л2.6	Айзман Р. И., Лысова Н. Ф.	Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014, электронный ресурс	1
Л2.7	Лысова Н. Ф., Айзман Р. И.	Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014, электронный ресурс	1
Л2.8	Айзман Р. И., Абаскалова Н. П.	Физиология человека: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015, электронный ресурс	1
Л2.9	Судаков К.В.	Физиология человека: Атлас динамических схем	Moscow: ГЭОТАР-Медиа, 2009, электронный ресурс	1
Л2.10	Любимова З. В., Никитина А. А.	Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л2.11	Сай Ю. В., Кузнецова Н. М.	Анатомия и физиология человека. Словарь терминов и понятий: учебное пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019, электронный ресурс	1
Л2.12	Судаков К.В., Андреев В.В., Вагин Ю.Е., Киселев И.И.	Физиология человека: Атлас динамических схем: учебное наглядное пособие	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015, электронный ресурс	1
Л2.13	Тулякова, О. В.	Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов: монография	Саратов: Вузовское образование, 2014, электронный ресурс	1
Л2.14	Щелкова Н.Н.	Анатомия и физиология человека: Учебно-методическая литература	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Самко Ю. Н.	Морфология и физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014, электронный ресурс	1

Л3.2	Любошенко Т. М., Ложкина Н. И.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Часть 1: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012, электронный ресурс	1
Л3.3	Солодков А.С, Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Допущен Министерством РФ по физической культуре и спорту в качестве учебника для высших учебных заведений физической культуры	Moscow: Спорт, 2018, электронный ресурс	2
Л3.4	Ковалева А. В.	Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л3.5	Сай Ю. В., Кузнецова Н. М.	Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Анатомия и физиология человека»: учебное пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019, электронный ресурс	1
Л3.6	Морозкина А. В.	Физиология человека и животных с основами высшей нервной деятельности: методические рекомендации и задания для лабораторных занятий и контрольных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
Л3.7	Юрина М. А., Лопацкая Ж. Н.	Нормальная физиология: методические рекомендации по выполнению лабораторных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1

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

Э1	«Consilium medicum» - <a href="http://www.consilium-medicum.com/media/concilium">http://www.consilium-medicum.com/media/concilium</a>
Э2	«Русский медицинский журнал» - <a href="http://www.rmj.ru">http://www.rmj.ru</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> Информационно-правовой портал Гарант .ру
6.3.1.2	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> Справочно-правовая система Консультант Плюс

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	«Consilium medicum» - <a href="http://www.consilium-medicum.com/media/concilium">http://www.consilium-medicum.com/media/concilium</a>
6.3.2.2	«Русский медицинский журнал» - <a href="http://www.rmj.ru">http://www.rmj.ru</a>

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

7.1	учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.
-----	---