

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

Декан педагогического факуль-  
тета

 О.В. Пастюк

" 09 " сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.21 Физиология и гигиена  
(наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки (специализация)

«Физическая культура»

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2019 г.

### **1. Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Физиология и гигиена» являются:

- ▲ дать представление о функции целостного организма, т.е. процессы жизнедеятельности организма и составляющих его органов и отдельных частей;
- ▲ исходя из биосоциальной природы человека, сформировать целостное представление об организме человека как открытой саморегулирующейся системе, обменивающейся с внешней средой веществами, энергией и информацией;
- ▲ объяснить специфику строения, топографии и функции органов и систем жизнеобеспечения;
- ▲ рассмотреть влияние условий жизни и труда на здоровье человека.
- ▲ разработать мероприятия по созданию благоприятных условий быта, труда и отдыха, обеспечивающих сохранение здоровья.

### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата (специалиста, магистратуры)**

Содержание дисциплины физиология и гигиена является обязательной для всех специальностей и входит в блок общепрофессиональных дисциплин. Включает в себя теоретический, практический блоки. Теоретический материал представлен в виде лекционного курса.

Связь с другими дисциплинами: «Анатомия», «Возрастная и педагогическая психология», «Первая медицинская помощь при травматизме на занятиях физической культурой».

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)**

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- дидактические основы организации деятельности обучающихся, все составные компоненты процесса обучения, в том числе и для обучающихся, с особыми образовательными потребностями;
- способы постановки целей и задач учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС;

- преподаваемый предмет и его историю в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы;
- основы методики преподавания, современные педагогические технологии;

Уметь:

- использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся;
- определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС;
- разрабатывать и применять современные технологии;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании;

Иметь практический опыт:

- применения методов, форм, приемов и средств организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- в формировании позитивного психологического климата в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья;
- осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- разработки и реализации общеобразовательных программ.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

*ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных обра-*

зовательных стандартов

*ПК-1 Способен применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения с целью повышения качества образовательной деятельности.*

#### **4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)**

##### **4.1. Общесистемные требования**

4.1.1. Занятия проводятся в помещениях педагогического факультета в зданиях, находящихся в оперативном управлении ФГБОУ ВО «СВГУ».

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

4.1.2. Обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде [sdo.svgu.ru](http://sdo.svgu.ru) для получения основных и дополнительных материалов по дисциплине, для использования во время самоподготовки, выполнения заданий для СРС, прохождения тестирования и пр.

##### **4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению.**

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются учебные аудитории, оснащенные техническими средствами обучения (мультимедиа проекторы). Помещения для самостоятельной работы обучающихся (научно-техническая библиотека СВГУ) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

###### **4.2.1.1. Специальные помещения:**

Учебное помещение № 1316 - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации; 41,5 м<sup>2</sup>. Доска - 1 шт. Стеллаж книжный - 1 шт. 24 посадочных места.

4.2.1.2. Для проведения занятий используются наглядные средства обучения (презентации), обеспечивающие тематические подборки по темам дисциплины.

4.2.1.3. Помещение для самостоятельной работы обучающихся: аудитория № 4101 для самостоятельной работы (научно-техническая библиотека СВГУ; площадь 531,9 м<sup>2</sup>).

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обу-

чающиеся из числа инвалидов.

Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Рекомендуемое материально-техническое и программное обеспечение образовательного процесса студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ**

<b>Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям</b>	<b>Материально-техническое и обеспечение</b>	<b>Программное обеспечение</b>
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличительные устройства (лупа, электронная лупа);</li> <li>- устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»);</li> <li>- средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель;</li> <li>- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- программа невидимого доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS forWindows);</li> <li>- программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka);</li> <li>- программа увеличения изображения на экране (Magic)</li> </ul>
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей;</li> <li>- мультимедийный проектор;</li> <li>- интерактивные и сенсорные доски.</li> </ul>	<p>программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).</p>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные клавиатуры;</li> <li>- специальные мыши;</li> <li>- увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями;</li> <li>- утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- программа «виртуальная клавиатура»;</li> <li>- специальное программное обеспечение, позволяющее использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.</li> </ul>

	проявления тремора при письме.	
--	--------------------------------	--

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п. 4.4.3 ФГОС).

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

Горбачев Анатолий Леонидович – доктор биологических наук, профессор кафедры педагогики и валеологии, ведет научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

#### 4.4.1. Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

### **5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 10 зачетных единиц, 360 часа. Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного типа, семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 144 часа – очная форма обучения, 20 часов – заочная форма обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу: очная форма обучения I семестр – зачет, 2 семестр – экзамен; заочная форма обучения I курс – экзамен.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося (экзамен), 0,15 часа - зачет.

## **6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)**

### **Раздел 1. Предмет, содержание и задачи дисциплины**

Общие закономерности роста и развития организма

Физиология и гигиена нервной системы, ее возрастные особенности

Сердечно-сосудистая система и система крови

### **Раздел 2. Морфофункциональные изменения (отклонения, в тканях, органах и функциональных системах у лиц занимающихся физической культурой и спортом)**

Сон. Бессонница. Гиперсомния

Хроническое утомление

Расстройство терморегуляции

### **Раздел 3. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Гигиенические основы режима дня учащихся**

Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой

Возрастные особенности органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений

Возрастные особенности органов выделения и кожи. Гигиена кожи ребенка. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви

## **7. Образовательные технологии**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий:

- лекционные занятия в активном диалоговом формате, с использованием мультимедийного контента в виде презентаций;
- использование организационно-деловых игр на практических занятиях; – обсуждение вопросов на практических занятиях в интерактивном формате (метод «круглого стола»);
- работа студентов с электронными информационными ресурсами (электронные учебники, Internet-ресурсы);
- реализация текущего контроля с использованием тестовых заданий (в т.ч. компьютерное тестирование).

## **8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.**

### *8.1. Примерный перечень вопросов для практических занятий*

1. Физиология и гигиена опорно-двигательного аппарата
2. Основные принципы строения опорно-двигательного аппарата.
3. Активная и пассивная части опорно-двигательного аппарата.
4. Скелет туловища и конечностей.
5. Основные виды соединения костей.
6. Классификация суставов.
7. Скелетные мышцы, их строение, функциональные свойства.
8. Особенности скелета в разные периоды детского возраста.
9. Осанки, их виды.
10. Гигиена опорно-двигательного аппарата.
11. Роль движений в физическом и психическом развитии ребенка и подростка.
12. Регуляция работы пищеварительных желез.
13. Опыты И. П. Павлова по изучению физиологии пищеварения.
14. Пищеварение в разных отделах желудочно-кишечного тракта.
15. Полостное и пристеночное пищеварение.
16. Пищеварительные железы.
17. Роль ферментов в пищеварении.
18. Развитие и возрастные особенности пищеварительной системы.
19. Гигиена питания.

20. Обмен веществ и энергии.
21. Внешнее и внутреннее дыхание.
22. Механизм вдоха-выдоха.
23. Дыхательные мышцы.
24. Газообмен в легких и тканях; перенос газа кровью.
25. Структурно-функциональные особенности системы дыхания детей и подростков.
26. Гигиена дыхания.
27. Кровяное давление, частота сердечных сокращений и их возрастные особенности. Понятие о группах крови и резус-факторе.
28. Регуляция функций сердечно-сосудистой системы.
29. Малокровие и его профилактика у детей и подростков.
30. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
31. Гормональная регуляция роста.
32. Особенности эндокринной системы в период полового созревания.
33. Половые железы. Их роль в процессе роста, развития организма ребенка и подростка. Роль желез внутренней секреции в формировании поведенческих реакций детей.
34. Значение нервной системы.
35. Общий план строения нервной системы.
36. Нервная ткань и ее свойства.
37. Понятие о рефлексе. Рефлекторная дуга.
38. Основные свойства и функции элементов нервной системы.
39. Синапс.
40. Функциональное значение отделов нервной системы.
41. Вегетативная нервная система, ее возрастные особенности.
42. Строение спинного и головного мозга.
43. Анализаторы — сенсорные системы организма.
44. Учение И. П. Павлова об анализаторах.
45. Строение зрительного, слухового, кинестетического, вестибулярного, обонятельного и вкусового анализаторов.
46. Периферическая часть (орган чувств), проводниковая и корковая представительство анализатора.
47. Гигиена органов чувств.

## 9. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

### 9.1. Основная литература

1. Программно-дидактические тестовые материалы по дисциплине «Гигиена» : учебное пособие / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2011. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274889> – Текст : электронный.

2. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры : [12+] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361> – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст : электронный.

3. Фомина, Е.В. Физиология: избранные лекции : учебное пособие для бакалавриата / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 172 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472086> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0481-9. – Текст : электронный.

### 9.2. Дополнительная литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рекомендовано УМО по специальностям пед. образования / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М. : Академия, 2003. - 234 с. - (Высшее образование) экземпляров: 6 где находятся: ЕДМ (1) , ч.з. (2) , аб. (3)

2. Жилов, Ю.Д. Основы медико-биологических знаний: Возрастная физиология. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Правила безопасного поведения (ОБЖ). Основы медицинских знаний: учеб. для студентов пед. вузов : допущ. УМО вузов РФ / Ю. Д. Жилов, . И. Куценко , Е. Н. Назарова ; под ред. Ю. Д. Жилова. – М. : Высш. шк., 2001. – 256 с. а-ил. экземпляров: 5 где находятся: ч.з. (1) , аб. (4)

## 10. Рейтинг-план дисциплины (модуля)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

## РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.21 Физиология и гигиена

Педагогический факультет

Курс 1, группа ФКС-  , семестр 1 201\_/202\_ учебного года

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Кафедра педагогики и валеологии

Атте- стаци- онный период	№ мо- дуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Макс. кол- во баллов
1	1	<b>Тема 1.1:</b> Общие закономерности роста и развития организма <b>Тема 1.2:</b> Физиология и гигиена нервной системы, ее возрастные особенности	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 1,2,3	5
2	2	<b>Тема 1.3:</b> Сердечно-сосудистая система и система крови <b>Тема 2.1:</b> Сон. Бессонница. Гиперсомния	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 4, 5, 6	5
3	3	<b>Тема 2.2:</b> Хроническое утомление <b>Тема 2.3:</b> Растройство терморегуляции	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 7,8, 9	5
			<b>Итоговый контроль по курсу</b>	10

Рейтинг план выдан

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись старосты группы)

**РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ***Б1.О.21 Физиология и гигиена*

Педагогический факультет

Курс 1, группа ФКС-   , семестр 2 201\_/202\_ учебного года

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Кафедра педагогики и валеологии

Атте- стаци- онный период	№ мо- дуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Макс. кол- во баллов
1	1	<b>Тема 3.1:</b> Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 1,2,3	5
2	2	<b>Тема 3.2:</b> Возрастные особенности органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 4, 5, 6	5
3	3	<b>Тема 3.3:</b> Возрастные особенности органов выделения и кожи. Гигиена кожи ребенка. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви	Посещаемость лекций и практических занятий (за одно занятие)	1
			Теоретический опрос на практических занятиях (за один вопрос)	2
			Итоговый контроль по модулям 7,8, 9	5
			<b>Итоговый контроль по курсу</b>	10

**11. Приложения**

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

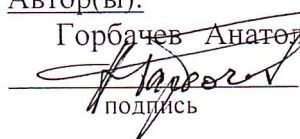
Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание:

При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

Автор(ы):

Горбачев Анатолий Леонидович, доктор биол. наук, профессор кафедры ПиВ

 09.09.2019  
подпись дата

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

Кандидат педагогических наук, доцент

 09.09.2019  
подпись дата

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Методические указания (рекомендации) студентам по изучению дисциплины

При изучении дисциплины студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

Планирование самостоятельной работы студентов по дисциплине необходимо проводить в соответствии с уровнем подготовки студентов к изучаемой дисциплине. Самостоятельная работа студентов распадается на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики решения практических задач.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Основной частью самостоятельной работы студента является его систематическая подготовка к практическим занятиям. Студенты должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким занятиям. При подготовке к практическим занятиям студенты должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем чтобы использовать эти знания при решении задач. Затем просмотреть объяснения решения примеров, задач, сделанные преподавателем на предыдущем практическом занятии, разобраться с примерами, приведенными лектором по этой же теме. Решить заданные примеры. Если некоторые задания вызвали затруднения при решении, попросить объяснить преподавателя на очередном практическом занятии или консультации.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину Б1.О.21 Физиология и гигиена, обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

При подготовке к коллоквиумам студентам приходится изучать указанные преподавателем темы, используя конспекты лекций, рекомендуемую литературу, учебные пособия. Ответы на возникающие вопросы в ходе подготовки к коллоквиуму и контрольной работе можно получить на очередной консультации.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах, коллоквиумах и во время экзамена. Затем корректирует изложение материала и нагрузку на студентов.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
не требуется	не требуется

**Лист изменений и дополнений на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год**  
**в рабочую программу дисциплины (модуля)**

Б1.О.21 Физиология и гигиена  
**44.03.01 Педагогическое образование**  
Профиль подготовки (специализация)  
**«Физическая культура»**

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

---

---

---

---

---

---

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

---

---

---

---

---

---

---

---

Автор(ы):

Горбачев Анатолий Леонидович, доктор биол. наук, профессор кафедры ПиВ

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

дата

**Лист визирования  
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.О.21 Физиология и гигиена проанализирована и признана актуальной для использования на 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

дата

## Структура и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам)	Количество часов							Форма контроля	Код формируемой компетенции
	Лекции	Лек. интер.	Лабораторные занятия	Лаб. интер.	Практические занятия	Пр. интер.	Самостоятельная работа		
							9		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I семестр									
Раздел 1. Предмет, содержание и задачи дисциплины Общие закономерности роста и развития организма  Физиология и гигиена нервной системы, ее возрастные особенности  Сердечно-сосудистая система и система крови  Раздел 2. Морфофункциональные изменения (отклонения, в тканях, органах и функциональных системах у лиц занимающихся физической культурой и спортом) Сон. Бессонница. Гиперсомния Хроническое утомление Расстройство терморегуляции  <i>Всего часов за I семестр</i> Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах I семестр Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е. I семестр	6				6		18		ОПК-3, ПК-1
	6				6		18		ОПК-3, ПК-1
	6				6		18		ОПК-3, ПК-1
	6				6		18		ОПК-3, ПК-1
	6				6		18		ОПК-3, ПК-1
	6				6		18		ОПК-3, ПК-1
	6				6		18		ОПК-3, ПК-1
	36	0	0	0	36	0	108		ОПК-3, ПК-1
	180								
	5								
II семестр									
Раздел 3. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Гигиенические основы режима для учащихся Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой Возрастные особенности органов дыхания. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений Возрастные особенности органов выделения и кожи. Гигиена кожи ребенка. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви  <i>Всего часов за II семестр</i> Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах семестр Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е. 2 семестр	12				12		24		ОПК-3, ПК-1
	12				12		24		ОПК-3, ПК-1
	12				12		24		ОПК-3, ПК-1
	36	0	0	0	36	0	72	0	ОПК-3, ПК-1
	180								
	5								
	72	0	0	0	72	0	180	0	
	360								
	10								
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.								

[illegible]