

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сурап Лев Игоревич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.09.2026 20:02:16
Уникальный программный ключ:
90e61d348f2245dc4566514a87350a9d89d73c851b3f3160a03a9eff20fb4800

Московский
Институт
Психоанализа

Негосударственное образовательное частное учреждение
высшего образования «Московский институт психоанализа»
(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки/специальность	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль/специализация)	Иностранный язык (английский) и информационные технологии в образовании
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

Москва 2026

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Цели освоения дисциплины (модуля)	формирование у студентов компетентности в области знаний о строении и развитии организма человека как единого целого, физиологических процессах, протекающих в нем и культуры здоровья, необходимых для организации здоровьесберегающей деятельности в процессе реализации профессиональных задач
--	---

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Знает закономерности роста, развития организма и морфофункциональные показатели, необходимые для оценки физического развития; личный уровень показателей физического развития и физической подготовленности Умеет анализировать и оценивать морфофункциональные показатели роста и развития организма и личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности Владеет навыками определения морфофункциональных показателей физического развития и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	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	Знает технологии здоровьесбережения и принципы здорового образа жизни, учитывающие возрастные особенности развития человека; методы, направленные на поддержание должного уровня здоровья и повышения адаптационных возможностей организма Умеет выбирать и применять технологии здоровьесбережения, направленные на повышение адаптационных возможностей организма и укрепление здоровья Владеет системой практических навыков повышения адаптационных ресурсов организма, сохранения и укрепления здоровья

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. 72 академических часов. Форма промежуточной аттестации зачет

Очная форма

Номер и наименование тем и/или разделов/тем	Содержание дисциплины (модуля)	Объем дисциплины (модуля) (академические часы)				
		Контактная работа				СР
		ЛЕК	ПР	ЛАБ	СРП	
Введение. Основные закономерности роста и развития организма.	Предмет «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья». Цель и задачи, связь с медико-биологическими дисциплинами. Роль и место дисциплины в педагогическом образовании. Понятие об онтогенезе и этапы онтогенетического развития. Факторы, воздействующие на рост и развитие организма. Культура здоровья как фактор, воздействующий на гармоничный рост и развитие человека. Закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Критические и чувствительные периоды развития ребенка. Значение знаний возрастных особенностей детского организма в педагогической деятельности.	3	4			8
Организм – сложная саморегулирующая система.	Организм человека как единое целое. Саморегуляция и регуляция функций в организме. Интеграционно- адаптационные функции нейро- эндокринной системы. Анатомо-физиологические особенности нервной системы. Формирование различных отделов нервной системы в онтогенезе. Нейрон - структурно-функциональная единица нервной системы. Виды и функции синапсов. Спинной мозг. Рост и развитие спинного мозга. Структура и функции головного мозга. Вегетативная нервная система: структурно-функциональные особенности и развитие. Гуморальная регуляция. Понятие о железах внутренней секреции. Влияние гормонов на рост, развитие и функции организма. Профилактика нарушений. Понятие «адаптация». Стресс. Адаптивные реакции организма при стрессе. Технологии здоровьесбережения, направленные на преодоление школьных стрессов и дезадаптации.	3	4			8
Высшая нервная деятельность и поведение человека	Рефлексы - определение, классификация. Безусловные и	3	4			10

	условные рефлексы. Формирование рефлекторной деятельности в онтогенезе. Торможение условных рефлексов в разные периоды онтогенеза. Динамический стереотип, его роль. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД). Определение ВНД, типы, классификация, характеристика и возрастные особенности. Первая и вторая сигнальные системы. Формирование второй сигнальной системы в онтогенезе. Функциональная асимметрия больших полушарий. Нейрофизиологические механизмы восприятия и внимания, возрастные особенности. Нейрофизиологические механизмы памяти. Развитие речи в онтогенезе. Критические и сенситивные периоды развития речи. Сенсорные, моторные и интегративные области мозга, связанные с речевой функцией. Здоровьесберегающие педагогические технологии в профилактике функциональных нарушений ВНД у школьников.					
Морфофункциональные особенности сенсорных систем.	Морфофункциональная характеристика анализаторов. Влияние сенсорной депривации и сенсорного обогащения среды на физическое и психическое развитие ребенка. Значение ранней диагностики сенсорных нарушений и их профилактика. Зрительная сенсорная система. Острота зрения. Возрастные особенности зрительного восприятия. Слуховая сенсорная система. Восприятие звука. Возрастные особенности слухового восприятия. Вестибулярная сенсорная система. Особенности вестибулярного анализатора в разные возрастные периоды онтогенеза. Здоровьесберегающие технологии в профилактике нарушений сенсорных систем.	3	6			12
Контроль:						4
Всего по дисциплине:		12	18			38

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

а) основная литература:

№	Основная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1.	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 // Образовательная платформа IPR SMART : [сайт].	https://www.iprbookshop.ru/books/154804/details	По логину и паролю

б) дополнительная литература:

№	Дополнительная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1.	Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : практикум / Н. А. Красноперова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. — 228 с. — ISBN 978-5-4263-1169-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR SMART : [сайт].	https://www.iprbookshop.ru/books/130156/details	По логину и паролю

5. Ресурсное обеспечение дисциплины (модуля)

Перечень ресурсов сети Интернет	Электронно-библиотечная система IPRbooks - программный комплекс, обеспечивающий онлайн-доступ к лицензионным материалам с сайта www.iprbookshop.ru Портал образовательных ресурсов Московского института психоанализа. OpenOffice - свободный и открытый офисный пакет https://www.openoffice.org/ru/ Интернет-платформа телематической площадки www.webinar.ru
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, том числе отечественного производства	Лицензионное ПО Microsoft Windows: Windows Professional 10 Russian Upgrade OLV NL Each AcademicEdition Additional Product (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно) Лицензионное ПО Microsoft Office: Office Professional Plus 2019 Russian OLV NL Each AcademicEdition (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ № Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно) Лицензионное ПО IBIK Aster: Электронная лицензия Pro-2 для Windows 7/8/10 Электронно-библиотечная система АСУ IPRsmart (Лицензионный договор №12 332/24П от «18» декабря 2024 года, срок действия до 18.12.2027 г.) Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения «InStudy» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «№ 2017611267, Срок действия – бессрочно.)

	1С: Университет ПРОФ. Ред.2.2. Электронная поставка (Сублицензионный договор №059/101121/001 от 10.11.2021г., Акт на передачу прав 059/0000008590 от 16.11.2021г., срок действия – Бессрочно))
Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) https://elibrary.ru/project_risc.asp База данных научных журналов на английском языке ScienceDirect Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук http://www.sciencedirect.com/ База данных научных журналов на английском языке SAGE Journals Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук http://journals.sagepub.com/
Описание материально-технической базы	Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Оборудование и технические средства обучения: стулья с подпором для обучающихся, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет, магнитно-маркерная доска, фломастеры. Помещение для самостоятельной работы. Стол для обучающихся, стулья. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС: ноутбуки с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса в ходе лекционных, практических занятий и самостоятельной работы студентов. Занятия проводятся в различных формах с целью формирования знаний, практических умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- сопоставьте результаты проведенной самостоятельной работы с изученным материалом на аудиторном занятии;
- подготовьте задания, которые были даны преподавателем для подготовки дома;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины (модуля) в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к промежуточной аттестации студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о

данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей, а также практических инструментов работы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию:

1. Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
 2. Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь пока на тех заданиях, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
 3. Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия по одной строчке или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.
 4. Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
 5. Думайте только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
 6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.
 7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность опускаться к нулю и иметься время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.
 8. При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают Интернет-тренажеры.
- Для подготовки к тестированию студенту необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины (модуля)