



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

\_\_\_\_\_/В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Анатомия, физиология и гигиена обучающихся»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Руководитель физического воспитания»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Анатомия, физиология и гигиена обучающихся.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Анатомия, физиология и гигиена обучающихся» (коды формируемых компетенций): ПК-421.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

##### *На уровне знаний:*

Знать структурно-функциональные особенности систем органов, закономерности роста и развития организма ребенка и подростка. Знать физиологические основы высшей нервной деятельности, памяти, внимания и их возрастные особенности у обучающихся. Знать научные основы гигиены и гигиенические требования к организации образовательного процесса, режиму дня и питанию. Знать основные понятия о здоровье, предболезни и болезни, а также факторы, влияющие на здоровье обучающихся. Знать основы оказания первой помощи при наиболее распространенных неотложных состояниях у детей и подростков.

##### *На уровне умений:*

Уметь анализировать возрастные анатомо-физиологические особенности обучающихся для индивидуализации образовательного маршрута. Уметь определять признаки утомления, переутомления и стресса у обучающихся на основе знаний о физиологии нервной системы. Уметь оценивать соответствие условий образовательной среды (освещенность, мебель, микроклимат) гигиеническим нормативам. Уметь обосновывать выбор методов и форм организации учебной деятельности с учетом психофизиологических особенностей возраста. Уметь распознавать состояния, требующие оказания первой помощи, и определять алгоритм необходимых действий.

##### *На уровне навыков:*

Владеть навыком проектирования учебного процесса и внеурочной деятельности с учетом закономерностей физического и психического развития обучающихся. Владеть навыком применения приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах, кровотечениях и других неотложных состояниях. Владеть навыком организации здоровьесберегающей образовательной среды, включая проведение физкультминуток и гимнастики для глаз. Владеть навыком разработки и реализации мероприятий по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Владеть навыком консультирования родителей (законных представителей) по вопросам гигиены, режима дня и питания ребенка.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины** (в академических часах): 54.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

**Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Основы анатомии, физиологии и гигиены. Возрастная периодизация развития

Тема № 2: Нервная система и высшая нервная деятельность, их возрастные особенности

Тема № 3: Сенсорные системы. Гигиена органов зрения и слуха у обучающихся

Тема № 4: Эндокринная система. Рост, развитие и половое созревание

Тема № 5: Опорно-двигательный аппарат. Формирование осанки и профилактика ее нарушений

Тема № 6: Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Физическая работоспособность

Тема № 7: Пищеварительная система, обмен веществ и энергии. Основы рационального питания

Тема № 8: Кожа и выделительная система. Основы личной гигиены и закаливания

Тема № 9: Психофизиология и гигиена умственного и физического труда обучающихся

Тема № 10: Гигиенические требования к образовательной среде и профилактика заболеваний

**Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Какой возрастной период, согласно принятой периодизации, охватывает возраст от 7 до 11-12 лет и характеризуется началом систематического обучения в школе?

- Дошкольный возраст
- Подростковый возраст
- + Младший школьный возраст
- Раннее детство
- Юношеский возраст

*Задание:* Какая особенность высшей нервной деятельности наиболее характерна для детей младшего школьного возраста, объясняющая их повышенную утомляемость и подвижность?

- Полное равновесие процессов возбуждения и торможения
- + Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения
- Преобладание процессов торможения над процессами возбуждения
- Снижение пластичности нервной системы

- Завершение формирования коры больших полушарий

*Задание:* Какое гигиеническое правило является ключевым для профилактики нарушений зрения у обучающихся во время чтения и письма?

- Чтение при слабом, приглушенном освещении для расслабления глаз
- Использование источника света, расположенного строго сзади
- Расположение книги на расстоянии 15-20 см от глаз
- + Соблюдение оптимального расстояния от глаз до книги или тетради (30-35 см)
- Непрерывная зрительная работа в течение 1,5-2 часов

*Задание:* Какой гормон, вырабатываемый гипофизом, играет ведущую роль в процессах роста организма в детском и подростковом возрасте?

- Инсулин
- Тироксин
- + Соматотропин (гормон роста)
- Адреналин
- Тестостерон

*Задание:* Что является первоочередной мерой для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений у школьника?

- Ношение школьной сумки на одном плече
- + Соответствие мебели (парты, стула) росту ребенка
- Сон на очень мягком матрасе и высокой подушке
- Максимальное ограничение двигательной активности
- Длительное сидение в одной позе без перерывов

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Экзамен.

Примеры заданий:

*Задание:* Как изменяются показатели сердечно-сосудистой системы у тренированного человека в состоянии покоя по сравнению с нетренированным?

- Учащение частоты сердечных сокращений (тахикардия)
- Повышение артериального давления
- + Урежение частоты сердечных сокращений (брадикардия)
- Уменьшение ударного объема сердца
- Снижение жизненной ёмкости лёгких

*Задание:* Какие питательные вещества являются основным «строительным материалом» для клеток и тканей растущего организма?

- Углеводы
- Жиры
- Витамины
- + Белки
- Минеральные соли

*Задание:* Какой основной принцип необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур для достижения положительного эффекта?

- Начало процедур с максимально низких температур

- + Постепенность и систематичность воздействия
- Проведение процедур только в холодное время года
- Использование только водных процедур
- Полный отказ от процедур при малейшем дискомфорте

*Задание:* Что является наиболее эффективным способом профилактики умственного утомления при выполнении домашних заданий?

- Работа без перерывов до полного выполнения всех заданий
- + Организация коротких перерывов (10-15 минут) через каждые 40-45 минут работы
- Выполнение заданий поздно вечером, непосредственно перед сном
- Совмещение умственной работы с просмотром телевизора или видео
- Начинать выполнение домашней работы с самых сложных предметов

*Задание:* Каково гигиеническое требование к направлению естественного освещения рабочего места обучающегося в классе?

- Свет должен падать спереди
- Свет должен падать справа
- Свет должен падать сзади
- + Свет должен падать слева
- Направление света не имеет значения

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:**  
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

### **Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины** (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

### **Список литературы**

#### ***Нормативно-правовая база***

Конституция Российской Федерации  
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

### *Основная литература*

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. —

Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

RT (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).