

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

1. **Цель учебной дисциплины (модуля)** – сформировать у слушателей систему знаний о возрастной анатомии, физиологии и гигиене человека и здоровом образе жизни.

2. **Требования к уровню освоения учебной дисциплины (модуля)**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК-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	знать: - научно-практические основы поддержания должного уровня физического здоровья и здорового образа жизни. уметь: - применять теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности. владеть: - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. **Содержание учебной дисциплины (модуля)**

Раздел 1. Физиологические основы здоровья. Профилактика заболеваний.

Физиологические пробы определения здоровья. Диагностика здоровья. Физиологические основы здоровья человека. Современная трактовка здоровья человека. Способы профилактики и сохранения здоровья

Раздел 2. Характеристика детского травматизма.

Травмы, их виды: закрытые (ушибы, растяжения, сотрясения) и открытые (раны, их виды). Осложнения при травмах – кровотечения (оказание помощи), инфицирование ран, травматический шок. Классификация детского травматизма в зависимости от поведения человека и по типовым ситуациям. Меры профилактики травм и первая помощь при них. Термические состояния.

Раздел 3. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.

Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Понятие «здоровый образ жизни». Человек и среда его обитания. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Способы профилактики и сохранения здоровья.

4. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

4.1. Литература по учебной дисциплине (модулю):

1. Низкодубова, С. В. Основы медицинских знаний : учебное пособие / С. В. Низкодубова, С. А. Легостин, М. Л. Седокова. – Томск : ТГПУ, 2015. – 251 с.
2. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие : электронный ресурс / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. – Москва : Прометей, 2012. – 86 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/18568.html>
3. Седокова, М. Л. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / М. Л. Седокова, Л. Ф. Казионова, Т. А. Томова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Томск : ТГПУ, 2009. – 331 с.

4.2. Интернет-ресурсы по учебной дисциплине (модулю):

1. Айбукс : электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>
2. Электронная библиотека НБ ТГПУ. – URL: <https://libserv.tspu.edu.ru>
3. Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com>
4. IPR SMART : электронно-библиотечная система. – URL: <http://iprbookshop.ru>
5. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система. - URL: <https://biblioclub.ru>

5. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации слушателей по учебной дисциплине (модулю)

5.1. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?
2. Роль движений в процессе роста и развития ребенка. Значение уроков физкультуры в школе.
3. Причины гиподинамии, профилактика ограничения двигательной активности.
 1. Роль учителя в профилактике заболеваний у школьников.
 2. Травмы, их виды. Детский травматизм. Профилактика детского травматизма.
 3. Раны. Классификация ран.
 4. Кровотечения, классификация, потеря крови. Остановка кровотечения.
 5. Пищевые отравления бактериального и не бактериального происхождения.
 6. Первая помощь при отравлениях (пищевые, угарным газом).
 7. Ожоги, их виды. Первая помощь при ожогах.
 8. Первая медицинская помощь при утоплении, отморожении, солнечном ударе.
 9. Понятие «здоровый образ жизни». Физиологические основы здоровья.
 10. Способы профилактики и сохранения здоровья. Роль учителя в профилактике заболеваний.
 11. Оценка уровня физического здоровья (осмотр и опрос, антропометрия, физиометрия, соматоскопия).
 12. Требования к сбалансированному рациональному питанию.
 13. Значение для организма и нормы потребления питательных веществ.
 14. Суточный рацион питания в соответствии с возрастом и видом деятельности.
 15. Суточные энерготраты в зависимости от возраста, пола, вида деятельности.
 16. Биологические основы эмоций. Влияние на здоровье человека положительных и отрицательных эмоций.
 17. Работоспособность, фазы изменения работоспособности.
 18. Активный и пассивный отдых.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

Ахмеджанов Р. Р., д-р биол. наук, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности