

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.14.07 Возрастные основы здоровья**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*очная*

Год набора **2021**

Новокузнецк 2024

## Содержание

1. Цель дисциплины. ....	3
1.1. Формируемые компетенции .....	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций .....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1. Учебно-тематический план .....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	8
5.1. Учебная литература .....	8
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ....	8
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	9
6. Иные сведения и (или) материалы. ....	9
6.1 Примерные вопросы для промежуточной аттестации .....	9

## 1. Цель дисциплины.

В результате освоения дисциплины Б1.О.14.07 «Возрастные основы здоровья» у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-8.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Научные основы педагогической деятельности.	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области. ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки.	Б1.О.02.02 Теория обучения и воспитания Б1.О.02.03 Социальная педагогика Б1.О.03.01 Общая психология Б1.О.03.02 Возрастная психология Б1.О.03.04 Социальная психология Б1.О.04 Динамическая анатомия Б1.О.10 Спортивная биохимия Б1.О.11 Спортивная физиология Б1.О.12 Биомеханика и спортивная метрология Б1.О.13.01 Теория и методика обучения плаванию Б1.О.13.03 Теория и методика обучения гимнастике Б1.О.13.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики Б1.О.13.07 Теория и методика обучения единоборствам Б1.О.13.09 Теория и методика обучения спортивным играм Б1.О.13.10 Теория и методика обучения спортивным танцам Б1.О.13.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.14.01 Адаптивная физическая культура <b>Б1.О.14.07 Возрастные основы здоровья</b> Б1.О.14.11 Теория соревновательной деятельности Б2.О.04(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка Б2.О.05(П) Психолого-педагогическая практика Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа Б2.О.10(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки Б2.О.11(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области. ОПК-8.3 Владеет методами анализа педагогической ситуации и профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметных областях по профилю подготовки.	Знает: – научное содержание и современное состояние предметной области, лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета; – методы проведения научного исследования в предметной области. Умеет: – решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний; – применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. – осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю подготовки. Владеет: – способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области; – методами научно-педагогического исследования в предметной области; – способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки.

## 2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32
Аудиторная работа (всего):	32
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	22
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	76
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 7 - зачет

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Здоровье и наследственность.	20	2	2	16	УО
2.	Влияние окружающих условий на здоровье ребенка	24	2	6	16	ИЗ
3.	Здоровье ребенка и школа	24	2	6	16	КР
4.	Здоровье ребенка в пубертатный и юношеский период	20	2	4	14	УО
5.	Особенности здоровья в зрелом и старшем возрасте	20	2	4	14	ИЗ
	Промежуточная аттестация					УО-3
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	

<sup>1</sup> УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание.

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Здоровье и наследственность.	Наследственность, как фактор, влияющий на здоровье человека. Понятие о наследственности. Единицы наследственности. Критические периоды гаметогенеза. Состояние здоровья родителей к моменту зачатия. Наследственные заболевания. Заболевания с наследственной предрасположенностью и их профилактика. Закономерности роста и развития. Возрастная периодизация. Биологический и паспортный возраст. Критерии. Соотношение биологического и социального в различные возрастные периоды.
2.	Влияние окружающих условий на здоровье ребенка	Неонатальный период. Экологические факторы могут играть роль «факторов риска», не являясь непосредственно причиной развития заболевания, но увеличивая вероятность его возникновения. Адаптация к новым условиям. Грудной период. Воспитание. Умственное и физическое развитие, образ жизни.
3.	Здоровье ребенка и школа	Психическая, эмоциональная и физическая нагрузка в школе. Школьные неврозы и их профилактика.
4.	Здоровье ребенка в пубертатный и юношеский период	Проблемы полового созревания и физическое воспитание в пубертатный и юношеский период. Морфофункциональные и психофизиологические особенности. Проблемы полового созревания. Физическое воспитание.
5.	Особенности здоровья в зрелом и старшем возрасте	Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни. Структура заболеваемости. Геронтология. Продолжительность жизни человека. Механизмы старения.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Здоровье и наследственность.	Беременность. Дородовое воспитание ребенка. Роды (интранатальный период). Физиологические изменения в организме беременной. Дородовое воспитание ребенка. Сроки беременности. Подготовка к родам. Родовспоможение. Роль отца при родах. Первые минуты жизни ребенка. Импринтинг. Значение раннего прикладывания ребенка к груди.
2.	Влияние окружающих условий на здоровье ребенка	Воспитание, умственное и физическое развитие, образ жизни в раннем детстве. Обучение гигиеническим навыкам. Бытовой травматизм. Гигиена, умственное и физическое развитие. Первое и второе детство. Морфофункциональные и психофизиологические особенности. Питание и режим дня. Обучение гигиеническим навыкам. Физическое воспитание. Расширение контактов и повышение вероятностей инфекционного заболевания. Критерии школьной зрелости. Болезни и их профилактика.
3.	Здоровье ребенка и школа	Адаптация к школе. Гигиенические требования и рекомендации, оздоровительные мероприятия в отношении организованных детских коллективов. Формирование нормативных комплексов и оздоровительных мероприятий школьников.
4.	Здоровье ребенка в пубертатный и юношеский период	Питание и гигиена подростка, режим дня. Психическое состояние подростка. Болезни этого возраста, их профилактика. Психическое, физическое и эмоциональное созревание.
5.	Особенности здоровья в зрелом и старшем возрасте	Факторы риска: вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, миграционные процессы, неблагоприятные климатические и природные условия, отсутствие потребности в здоровом образе жизни, нездоровый образ жизни (вредные привычки, гиподинамия, нерациональное питание).
Промежуточная аттестация - зачет		

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы.

Таблица 7. Распределение баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию) в балльно-рейтинговой системе оценки

Составляющие учебной работы	Сумма баллов	Учебная деятельность студента	Оценка в аттестации	Баллы
<i>Семестр 5.</i>				
Текущая учебная работа в семестре	<b>80</b>	Посещение лекций по расписанию (7 лекций)	<b>2 балла</b> посещение одного лекционного занятия	2-14
		Практические занятия (7 занятий)	<b>1 балл</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% <b>3 балла</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	7 - 21
		Индивидуальное задание (3 задания)	За одно задание: <b>4 балла</b> (выполнено 51 - 65% заданий) <b>4,5 балла</b> (выполнено 66 - 85% заданий) <b>5 баллов</b> (выполнено 86 - 100% заданий)	12-15
		Контрольные работы (отчет о выполнении контрольной работы) (5 работ)	За одну КР: <b>6 баллов</b> (пороговое значение) <b>10 баллов</b> (максимальное значение)	30-50
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
Промежуточная аттестация (экзамен)	20 (100 баллов приведенной шкалы)	Тест.	<b>10 баллов</b> (пороговое значение) <b>20 баллов</b> (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации</b>				<b>20 – 40 б.</b>

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература

#### Основная учебная литература:

1. Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2008. – 176 с. – ISBN 978-5-9275-0413-8. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/553079> (дата обращения: 13.10.2021). – Текст : электронный.

#### Дополнительная учебная литература:

1. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 110 с. – ISBN 978-5-9765-1964-0. – URL: <https://e.lanbook.com/book/122665> (дата обращения: 15.10.2021). – Текст : электронный.

2. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. Е. А. Левановой. – Москва : МПГУ 2017. – 148 с. – ISBN 978-5-4263-0490-1. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1316696> (дата обращения: 16.10.2021). – Текст : электронный.

3. Волков, С. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / С.Р. Волков, М.М. Волкова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 641 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-016062-7. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1836739> (дата обращения: 16.10.2021). – Текст : электронный.

4. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учеб.-методич. пособие / Т.Н. Ле-ван. – М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с. – ISBN 978-5-00091-574-5. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/961486> (дата обращения: 16.10.2021). – Текст : электронный.

### 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	<b>109</b> Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> переносное - экран, ноутбук, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6



<p><b>Учебно-наглядные пособия.</b>  <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).  <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p>	
--	--

### **5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

**Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:**

1. Медицинский портал про здоровье – <https://valeologija.ru/>
2. Сайт о здоровье детей – <https://healthy-kids.ru/>

## **6. Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1 Примерные вопросы для промежуточной аттестации**

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Здоровье и наследственность. Понятие о наследственности.
3. Составляющие здорового образа жизни.
4. Экология и здоровье.
5. Наследственные заболевания. Заболевания с наследственной предрасположенностью и их профилактика.
6. Биологический и паспортный возраст. Критерии.
7. Репродуктивное здоровье.
8. Бесплодный брак: понятие термина, факторы, вызывающие бесплодие. Виды и формы бесплодия.
9. Дородовое воспитание ребенка.
10. Влияние окружающих условий на здоровье ребенка.
11. Грудной период. Воспитание. Умственное и физическое развитие, образ жизни.
12. Раннее детство. Обучение гигиеническим навыкам. Бытовой травматизм. Гигиена, умственное и физическое развитие.
13. Первое и второе детство. Система обучения и воспитания. Обучение гигиеническим навыкам. Физическое воспитание.
14. Профилактика патологических состояний (анемия, рахит, часто болеющие дети).
15. Критерии школьной зрелости.
16. Психическая, эмоциональная и физическая нагрузка в школе. Школьные неврозы и их профилактика.
17. Пубертатный и юношеский период. Морфофункциональные и психофизиологические особенности. Проблемы полового созревания. Физическое воспитание.
18. Психическое состояние подростка. Психическое, физическое и эмоциональное созревание.
19. Психофункциональные различия мужского и женского организма.
20. Зрелый и старший возраст. Структура заболеваемости.
21. Геронтология. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.
22. Механизмы старения.

*Составитель:* Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС КГПИ КемГУ