

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»
(ПО АНО ПКЭИП)**



Утверждаю:

Директор ПО АНО ПКЭИП

Г.Д. Джавадова

«26» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

**Для специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах**

**Квалификация:
Учитель начальных классов с дополнительной подготовкой**

Форма обучения - заочная

Год набора - 2026

Дербент 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Педагогический колледж экономики и права» (ПО АНО ПКЭИП).

Разработчик:

Преподаватель ПЦК
(занимаемая должность)

Э.Г. Гусейнова
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Психолого-педагогических и гуманитарных дисциплин

« 26 » 06 2026г., протокол № 06

Председатель ПЦК

С. Э. Расулова
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина **ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена** относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код Компетенций	Наименование компетенции	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; – оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте; – правильно интерпретировать и применять основные понятия общей патологии при работе с обучающимися; – проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей; – обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации обучения обучающихся; – учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	– основные положения терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; – основные закономерности роста и развития организма человека; – норму развития и отклонения от нормы – роль конституции и наследственности в патологии; – общую характеристику типовых патологических процессов; – строение и функции систем органов здорового человека; – физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; – возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков; – влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую

			работоспособность, поведение; – основы гигиены детей и подростков; – гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; – основы профилактики инфекционных заболеваний; гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям школы-источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.
--	--	--	---

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	26
в том числе:	
лекционные занятия	12
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	64
Консультации	2
Промежуточная аттестация в форме экзамена в 5 семестре	6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками			
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия
4 семестр	44	40	4	2	2	
Раздел 1. Введение в курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Организм как единое целое.	44	40	4	2	2	-
Тема 1.1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека. Предмет, содержание и задачи дисциплины Уровни организации жизни	16	14	2	2	-	-
Тема 1.2. Основные закономерности роста и развития организма человека	16	14	2	-	2	
Тема 1.3. Методы возрастной анатомии и физиологии	12	12	-	-	-	
5 семестр	38	24	14	10	4	
Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	28	20	8	6	2	-
Тема 2.1. Нервная регуляция функций организма и ее возрастные особенности	2	-	2	2	-	-
Тема 2.2. Морфофункциональные особенности центральной нервной системы	2	2	-	-	-	-
Тема 2.3. Возрастные анатомо-физиологические особенности анализаторов	4	2	2	2	-	-
Тема 2.4. Гигиена зрения и слуха.	1	1	-	-	-	-
Тема 2.5. Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательной системы	2	2	-	-	-	-
Тема 2.6. Профилактика нарушений опорно-	2	2	-			-

двигательной системы						
Тема 2.7. Внутренняя среда организма. Кровь.	4		4	2	2	-
Тема 2.8. Возрастные анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Работа сердца	2	2	-	-	-	-
Тема 2.9. Иммуитет	1	1	-	-	-	-
Тема 2.10. Возрастные анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Гигиена дыхания	2	2	-	-	-	-
Тема 2.11. Возрастные анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы. Гигиена питания.	2	2	-	-	-	-
Тема 2.12. Возрастные анатомо-физиологические особенности выделительной системы. Почки.	2	2	-	-	-	-
Тема 2.13. Кожа. Гигиена кожи.	1	1	-	-	-	-
Тема 2.14. Возрастные анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы	1	1	-	-	-	-
Раздел 3. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение	10	4	6	4	2	-
Тема 3.1. Возрастные анатомо-физиологические особенности эндокринной системы	2	2		-	-	-
Тема 3.2. Высшая нервная деятельность детей и подростков. Типологические особенности высшей нервной деятельности детей.	4	2	2	2	-	-
Тема 3.3. Психическая деятельность. Первая и вторая сигнальные системы	4	-	4	2	2	-
Консультации	2					-
Промежуточная аттестация в форме экзамена	6					-
Всего	90	64	18	12	6	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
4 семестр		44	
Раздел 1. Введение в курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Организм как единое целое.		44	
Тема 1.1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека. Предмет, содержание и задачи дисциплины. Уровни организации жизни	Лекционные занятия: Анатомия и физиология как науки о строении человека. Значение этих наук в развитии педагогики, психологии, физиологии питания, гигиены и других дисциплин. Гигиена, как наука о сохранении и укреплении здоровья человека.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Органы и системы органов. Топографическое расположение органов и частей тела. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека.	14	
Тема 1.2. Основные закономерности роста и развития организма человека	Самостоятельная работа Онтогенез. Периоды онтогенеза: пренатальный, натальный, постнатальный. Возрастная периодизация. Исторический характер возрастной периодизации. Критерии возрастных этапов развития. Различные классификации периодизаций детского возраста. Критические периоды.	14	ОК 08
	Практические занятия Понятие роста и развития. Рост и развитие и их связь с объективно существующими законами биологических систем и организма в целом; генетическая обусловленность роста и развития; влияние среды: закон прогрессивного дифференцирования (И.И. Шмальгаузен); обусловленность роста и развития полом ребёнка (половой диморфизм). Характерные особенности роста и развития: гетерохронность, этапность. Функциональные свойства организма: резистентность, реактивность, адаптация. Факторы, влияющие на рост и развитие детей. Понятие акселерации, её значение.	2	

Тема 1.3. Методы возрастной анатомии и физиологии	Самостоятельная работа Методы возрастной анатомии и физиологии. Общие методы анатомии и физиологии. Специальные методы. Медицинские методы. Общая характеристика методик антропометрических исследований детей.	12	
5 семестр		38	
Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков		28	
Тема 2.1. Нервная регуляция функций организма и ее возрастные особенности	Лекционные занятия: Общая характеристика нервной системы. Значение нервной системы, её развитие, методы исследования. Основные структуры нервной ткани: нейрон и нейроглия, их функциональное значение. Виды нейронов, раздражимость и возбудимость как свойство нервной ткани, нервные волокна и их свойства, нервные центры. Синапс. Понятие рефлекса. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Рефлекторное кольцо.	2	ОК 08
Тема 2.2. Морфофункциональные особенности центральной нервной системы	Самостоятельная работа Центральная нервная система. Спинной мозг: строение и функции. Рефлексы спинного мозга, возрастные особенности спинномозговых рефлексов. Головной мозг: отделы головного мозга, кора больших полушарий, локализация функций в коре больших полушарий. Гипоталамо-гипофизарная система Лимбическая система. Асимметрия полушарий головного мозга.	2	ОК 08
Тема 2.3. Возрастные анатомо-физиологические особенности анализаторов	Лекционные занятия: 1. Анализаторы. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Общее строение анализатора: периферическая, проводниковая и центральная части. Современное учение о сенсорных системах. 2. Зрительный и слуховой анализатор. Общее строение зрительной и слуховой сенсорной системы. Особенности их развития у детей и подростков. Особенности развития в различные возрастные периоды, их значение для развития речевой и психической деятельности. Значение зрительной сенсорной системы и особенности развития. Особенности строения глазного яблока. Оптическая система глаза. Аккомодация. Рефракция глаза. Бинокулярное зрение. Световоспринимающий аппарат глаза. Цветовосприятие. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Бинокулярное зрение.	2	ОК 08

	Самостоятельная работа Световоспринимающий аппарат глаза. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Значение зрения для развития речи. Значение слуховой сенсорной системы и особенности развития. Анатомические особенности в различные возрастные периоды. Возрастные особенности слухового и вестибулярного анализаторов	2	
Тема 2.4. Гигиена зрения и слуха.	Самостоятельная работа 1. Гигиена зрительной и слуховой сенсорной системы. Значение гигиены занятий в детском саду и школе с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей сенсорных систем.	1	ОК 08
Тема 2.5. Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательной системы	Самостоятельная работа Общая характеристика опорно-двигательной системы. Костная система. Пассивная часть ОДС. Состав ОДС, функции скелета. Строение костной ткани, строение костей, стадии развития костей, ядра окостенения, факторы, влияющие на рост и развитие кости. Виды соединения костей. Строение и значение сустава. Возрастные и функциональные изменения костей. Строение осевого скелета: позвоночник, грудная клетка, череп.	1	ОК 08
	Самостоятельная работа Мышечная система. Активная часть ОДС. Строение мышц. Виды мышечной ткани. Работа мышц. Статическая и динамическая работа мышц. Возрастные особенности. Строение добавочного скелета: скелет верхних и нижних конечностей. Возрастные особенности. Развитие и усложнение координации движений, показатели работы двигательного аппарата: силы, скорости, выносливость, влияние физической активности на развитие двигательного аппарата в целом. Гиподинамия, гипокинезия, её последствия.	1	
	Самостоятельная работа Заполнение таблиц «Движение головы», «Движение туловища», «Движение конечностей». Разработка комплекса упражнений «Корректирующая гимнастика при нарушении осанки и плоскостопия». Выявление плоскостопия у студента	1	ОК 08
Тема 2.6. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы	Общий план строения скелета и скелетных мышц. Строение кости как органа,		

	классификация костей скелета. Соединения костей. Возрастные и половые различия костной системы		
	Мышца как орган. Развитие мышечной системы человека, возрастные особенности мышечной системы. Физиология мышечной деятельности. Классификация мышц, группы мышц		
	Самостоятельная работа Определение возрастных особенностей костной системы. Изучение строения позвоночного столба, грудной клетки, костей конечностей, костей черепа с помощью таблиц и атласов	1	
	Определение нарушения осанки и плоскостопия, их профилактика		
	Разработка и проведение комплекса физических упражнений, направленных на сохранение правильной осанки.		
Тема 2.7. Внутренняя среда организма. Кровь.	Лекционные занятия: 1.Внутренняя среда организма, ее компоненты. Состав и свойства внутренней среды организма. Гомеостаз. Общая схема кровообращения. Лимфа и лимфообращение. Кровь: функции, состав и физиологические свойства.	2	ОК 08
	Практическое занятие: Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их функции. Плазма крови. Свёртываемость крови, группы крови, резус – фактор, переливание крови.	2	
Тема 2.8. Возрастные анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Работа сердца	Самостоятельная работа Кровеносные сосуды, их виды. Сердце: строение, возрастные особенности. Работа сердца. Цикл сердечной деятельности, регуляция работы сердца. Понятие «систола», «диастола», «пауза». Механизм непрерывного движения крови по сосудам. Гуморальная и нервная регуляции кровообращения. Кровяное давление его особенности в детском возрасте. Влияние нагрузки на кровеносную систему. Тренировка сердца ребёнка.	1	ОК 08
	Самостоятельная работа Заполнение таблицы фазы работы сердца Клинические исследования показателей крови. Группы крови, определение группы	1	ОК 08

	принадлежности. Свертывание крови. Особенности состава и свойств крови у детей. Анемия и ее профилактика. Особенности сокращений сердца у плода и новорожденных. Систолический и минутный объемы крови. Движение крови по сосудам, кровяное давление, круги кровообращения. Частота сердечных сокращений в различные возрастные периоды.		
Тема 2.9. Иммуитет	Самостоятельная работа	1	ОК 08
	1.Понятие иммунитета. Виды иммунитета: специфический, неспецифический. Вакцинация. Органы иммунной системы. Причины сниженного иммунитета. Проявления сниженного иммунитета.		
Тема 2.10. Возрастные Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Гигиена дыхания.	Самостоятельная работа 1.Общая характеристика дыхательной системы. Значение дыхания в жизнедеятельности и развитии организма. Химический состав атмосферного воздуха и его значение для здоровья. Особенности дыхания в пре - и постнатальном периодах. Воздухоносные пути: носовая полость, гортань, трахея, бронхи, их возрастные особенности. Особенности строения гортани и голосового аппарата у детей. Лёгкие. Положение лёгких в грудной клетке, плевральная полость. 2.Акты вдоха и выдоха. Значение дыхательных мышц в акте дыхания. Жизненная емкость лёгких, частота и глубина дыхания. Газообмен в лёгких, в тканях. Типы дыхания в различные возрастные периоды. Особенности дыхания новорожденного (диафрагмальный тип). Связь типа дыхания с началом хождения (грудное, грудобрюшное). Половые различия дыхания (грудной и брюшной типы). Основные гигиенические показатели воздушной среды. Микроклимат. Гигиена дыхания детей.	2	ОК 08
Тема 2.11. Возрастные Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы. Гигиена питания.	Самостоятельная работа Общая характеристика пищеварительной системы. Значение и строение органов пищеварения. Значение трудов И.П. Павлова в создании учения о функциях органов пищеварения. Строение органов пищеварения. Органы пищеварительной системы: ротовая полость, строение зубов, желудок, кишечник. Пищеварительные железы. Процесс пищеварения. механическая и химическая обработка пищи на всех этапах пищеварения. Секреторная функция пищеварительных желез. Приспособление	1	ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся Гигиена питания. Физиологические основы рационального, сбалансированного питания, витамины и их роль в обмене веществ. Понятие здорового питания и профилактика пищевых отравлений. Санитарно-гигиенические требования к организации питания детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	
Тема 2.12 Возрастные анатомо-физиологические особенности выделительной системы. Почки.	Самостоятельная работа Развитие органов мочевыделительной системы. Выделительная функция других систем организма. Роль выделительных органов в поддержание постоянства внутренней среды. Топография и строение органов мочевыделительной системы. Строение нефрона, особенности кровоснабжения почки. Механизм образования мочи. Состав и свойства первичной и вторичной мочи. Регуляция деятельности почек нервной и эндокринной системами. Клиническое значение исследования мочи.	1	ОК 08
	Самостоятельная работа. Определение топографии органов мочевыделительной системы на муляжах, таблицах с указанием функциональных особенностей каждого органа. Определение проекции почек на поверхности поясничной области. Составление схемы мочеобразования на уровне нефрона при образовании первичной и вторичной мочи.	1	
Тема 2.13. Кожа. Гигиена кожи.	Самостоятельная работа Значение и строение кожи человека. Особенности строения и функции кожи детей. Роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи. Заболевание кожных покровов.	1	ОК 08
Тема 2.14. Возрастные Анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы	Самостоятельная работа обучающихся 1.Общая характеристика репродуктивной системы. Строение и функции органов репродуктивной системы. Половое созревание. Понятие физиологической, психологической и социальной зрелости.	1	ОК 08
Раздел 3. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение		10	
Тема 3.1. Возрастные анатомо-физиологические	Самостоятельная работа. 1.Общая характеристика эндокринной системы. Строение желёз внутренней секреции.	2	ОК 08

особенности эндокринной системы	Общие признаки эндокринных желёз, значение и структура гормонов, особенности их физиологической активности. Классификация гормонов. Возрастные особенности эндокринной системы. Процессы функционирования эндокринных желёз в дошкольном и младшем школьном возрасте.		
Тема 3.2. Высшая нервная деятельность детей и подростков. Типологические особенности высшей нервной деятельности детей.	Лекционные занятия Высшая нервная деятельность. Значение работ И.М. Сеченова и И.П. Павлова в изучении функции коры головного мозга. Учение о высшей нервной деятельности. Условные и безусловные рефлексы, их различия и значение. Выработка условных рефлексов. Биологическое значение условных рефлексов. Торможение условных рефлексов и их особенности в детском и подростковом возрасте. Динамический стереотип, как основа привычек и навыков. Механизм его формирования.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа Типология ВНД. Характеристика основных типов высшей нервной деятельности животных и человека. Критерии И.П. Павлова для типологических свойств нервной системы (сила процессов возбуждения и торможения, их уравновешенность, подвижность). Основные типы высшей нервной деятельности животных и человека. Типы высшей нервной деятельности (И.П. Павлов) и соотношение их с учением о темпераментах (Гиппократ). Основные положения по формированию типологических особенностей. Зависимость формирования типологических особенностей от социальных факторов, процессов воспитания и обучения. Пластичность типов ВНД.	2	
Тема 3.3. Психическая деятельность. Первая и вторая сигнальные системы	Лекционные занятия Физиологические основы психических процессов человека. Асимметрия мозга. Учение И.П. Павлова о двух сигнальных системах действительности. Становление в процессе развития ребёнка сенсорных и моторных механизмов речи. Возрастные особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Речь и её функции. Развитие речи у ребёнка. Память. Физиологические основы памяти. Внимание. Физиологические основы внимания.	2	ОК 08

	Практические занятия Физиологические основы утомления и переутомления. Признаки, характеристика, особенности возникновения у детей. Гигиена учебно-воспитательной работы. Значение режима дня. Периодичность физиологических функций и умственной работоспособности. Физиология сна.	2	
Консультации		2	
Промежуточная аттестация в форме экзамена в 5 семестре		6	
Всего		90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет гуманитарных и социальных дисциплин

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,

ауд № 11 (1 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

Кабинет общепрофессиональных дисциплин

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,

ауд № 24 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

Доска – 1 шт.;

Мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

Проекционный экран – 1 шт.;

наглядные пособия;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет».

Кабинет педагогики и психологии

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Кобякова, д.32,

ауд № 29 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Айзман, Р. И., Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для педагогических специальностей) : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. — Москва : КноРус, 2024. — 403 с. — ISBN 978-5-406-12440-6. — URL: <https://book.ru/book/951551>

2. Кунилова, О. В., Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена в общественном питании : учебник / О. В. Кунилова. — Москва : КноРус, 2024. — 333 с. — ISBN 978-5-406-13182-4. — URL: <https://book.ru/book/954396>

3. Сычуглов, Ю. Н., Гигиена и экология человека (с практикумом) : учебник / Ю. Н. Сычуглов. — Москва : КноРус, 2023. — 203 с. — ISBN 978-5-406-11211-3. — URL: <https://book.ru/book/948578>

3. Айзман, Р. И., Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для педагогических специальностей) : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. — Москва : КноРус, 2024. — 403 с. — ISBN 978-5-406-12440-6. — URL: <https://book.ru/book/951551>

4. Кунилова, О. В., Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена в общественном питании : учебник / О. В. Кунилова. — Москва : КноРус, 2024. — 333 с. — ISBN 978-5-406-13182-4. — URL: <https://book.ru/book/954396>

Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2024. — 307 с. — ISBN 978-5-406-11587-9. — URL: <https://book.ru/book/950418>

2. Сычуглов, Ю. Н., Гигиена и экология человека (с практикумом): учебник / Ю. Н. Сычуглов. — Москва: КноРус, 2023. — 203 с. — ISBN 978-5-406-11211-3. — URL: <https://book.ru/book/948578>

3 Сычуглов, Ю. Н., Гигиена и экология человека (с практикумом) : учебник / Ю. Н. Сычуглов. — Москва : КноРус, 2023. — 203 с. — ISBN 978-5-406-11211-3. — URL: <https://book.ru/book/948578>

Информационные справочные и поисковые системы:

1. Консультант Плюс

2. Юридическая справочная система «Система Юрист»

Электронные библиотеки:

1. Электронная библиотечная система PROФобразование (<https://profspo.ru>)
2. Электронная библиотечная система BOOK.ru (<https://book.ru>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценок результатов обучения
Умения:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	-педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях; -устный и письменный опрос.
Знания:	
-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения	-тестирование.