


| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета института медицины,
экологии и физической культуры
от «16» мая 2024г., протокол № 09/260
Председатель _____ /Машин В.В./
« 16 » мая 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|------------|--------------------------------------|
| Дисциплина | Возрастная физиология |
| Факультет | Физической культуры и реабилитации |
| Кафедра | Адаптивной физической культуры (АФК) |
| Курс | 2, 3 |

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2024г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20____ г.

Сведения о разработчиках:

| ФИО | Кафедра | Должность, ученая степень, звание |
|--------------|---------|-----------------------------------|
| Антипов И.В. | АФК | Доцент, к.б.н. |

| |
|---|
| СОГЛАСОВАНО |
| Заведующий выпускающей кафедрой |
| Балыкин М.В. |
|  Подпись / Балыкин М.В. ФИО |
| « 15 » мая 2024г. |

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель освоения дисциплины: вооружить студентов знанием наиболее общих закономерностей развития физиологических систем человека, особенностей функционирования и механизмов регуляции функций в различные возрастные периоды онтогенеза.

Задачи освоения дисциплины:

1. Владение знаниями об общебиологических закономерностях развития организма, критических и сенситивных периодах развития.
2. Изучение физиологических процессов развивающегося организма, особенностей их протекания на различных этапах возрастного развития.
3. Ознакомление с механизмами регуляции функций при физических нагрузках на разных этапах онтогенеза.
4. Формирование у студентов знаний о физиологическом обосновании физического воспитания с учетом возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Возрастная физиология» является курсом, включенным в вариативную часть, дисциплина по выбору (Б1.В.1.ДВ.01.01) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Дисциплина является предшествующей для курсов: Социальная защита инвалидов, Методология спортивно-массовых мероприятий в АФК, Физкультурно-оздоровительные технологии в геронтологии, Культура здоровья, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| Код и наименование реализуемой компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций |
|---|--|
| ПК-5 Способен разрабатывать планы мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ограниченными возможностями здоровья в процессе инклюзивных занятий | Знать: закономерности развития физических качеств; возрастную периодизацию развития; анатомо-физиологические особенности развития ребенка в разных возрастах. Уметь: использовать основные положения и теории возрастной физиологии при решении профессиональных задач; строить воспитательную деятельность с учетом половозрастных и индивидуальных особенностей. Владеть: теоретическими знаниями о сенситивных и критических периодах развития. |

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 4

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) - 144

| Вид учебной работы | Количество часов (форма обучения очная) | |
|--|---|-----------------------------|
| | Всего по плану | В т.ч. по семестрам |
| | | 6 |
| 1 | 2 | 3 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП | 48 | 48 |
| Аудиторные занятия: | 48 | 48 |
| • Лекции (в т.ч. ___ ПрП)* | 16 | 16 |
| • семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)* | 32 | 32 |
| • лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)* | | |
| Самостоятельная работа | 60 | 60 |
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов) | Тестирование, опрос, доклад | Тестирование, опрос, доклад |
| Курсовая работа | | |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет) | экзамен, 36 | Экзамен, 36 |
| Всего часов по дисциплине | 144 | 144 |

| Вид учебной работы | Количество часов (форма обучения заочная) | |
|--|---|-------------------------------|
| | Всего по плану | В т.ч. по семестрам |
| | | 4 |
| 1 | 2 | 3 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП | 14 | 14 |
| Аудиторные занятия: | 14 | 14 |
| • Лекции (в т.ч. ___ ПрП)* | 6 | 6 |
| • семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)* | 8 | 8 |
| • лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)* | | |
| Самостоятельная работа | 121 | 121 |
| Форма текущего контроля знаний и | Тестирование, опрос, конспект | Тестирование, опрос, конспект |

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

| | | |
|---|------------|------------|
| контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов) | | |
| Курсовая работа | | |
| Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет) | Экзамен, 9 | Экзамен, 9 |
| Всего часов по дисциплине | 144 | 144 |


В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.

**часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся.*

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная

| Название разделов и тем | Всего | Виды учебных занятий | | | | | Форма текущего контроля знаний |
|---|-------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| | | Аудиторные занятия | | | Занятия в интерактивной форме | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия, семинары | Лабораторные работы, практикумы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| <i>Раздел 1. (Введение в курс «Возрастная физиология»)</i> | | | | | | | |
| 1. Введение в курс «Возрастная физиология». | 12 | 2 | 4 | | | 6 | Тестирование, опрос |
| 2. Общебиологические закономерности и развития | 12 | 2 | 4 | | | 6 | Тестирование, опрос, доклад |
| <i>Раздел 2. (Возрастные особенности периодов онтогенеза)</i> | | | | | | | |
| 3. Физиологические особенности периода новорожденности | 14 | 2 | 4 | | | 8 | Тестирование, опрос, доклад |
| 4. Физиологические особенности организма | 14 | 2 | 4 | | | 8 | Тестирование, опрос, доклад |


| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

| | | | | | | | |
|---|-----|----|----|--|--|----|-----------------------------|
| детей дошкольного и младшего школьного возраста. | | | | | | | |
| 5. Особенности адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | 14 | 2 | 4 | | | 8 | Тестирование, опрос |
| 6. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста. | 14 | 2 | 4 | | | 8 | Тестирование, опрос, доклад |
| 7. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | 14 | 2 | 4 | | | 8 | Тестирование, опрос |
| 8. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста, их адаптация к физическим нагрузкам | 14 | 2 | 4 | | | 8 | Тестирование, опрос, доклад |
| Экзамен | 36 | | | | | | |
| Итого | 144 | 16 | 32 | | | 60 | |

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

Форма обучения заочная

| Название разделов и тем | Всего | Виды учебных занятий | | | | | Форма текущего контроля знаний |
|--|-------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| | | Аудиторные занятия | | | Занятия в интерактивной форме | Самостоятельная работа | |
| | | Лекции | Практические занятия, семинары | Лабораторные работы, практикумы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| <i>Раздел 1. (Введение в курс «Возрастная физиология»)</i> | | | | | | | |
| 1. Введение в курс «Возрастная физиология». | 16 | 1 | 1 | | | 14 | Тестирование, опрос, конспект |
| 2. Общебиологические закономерности и развития | 16 | 1 | 1 | | | 14 | Тестирование, опрос, конспект |
| <i>Раздел 2. (Возрастные особенности периодов онтогенеза)</i> | | | | | | | |
| 3. Физиологические особенности периода новорожденности | 18 | 2 | 1 | | | 15 | Тестирование, опрос, конспект |
| 4. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста. | 19 | 2 | 1 | | | 16 | Тестирование, опрос, конспект |
| 5. Особенности адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | 17 | | 1 | | | 16 | Тестирование, опрос, конспект |
| 6. Физиологические особенности организма детей среднего | 17 | | 1 | | | 16 | Тестирование, опрос, конспект |

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

| | | | | | | | |
|---|-----|---|---|--|--|-----|-------------------------------|
| и старшего школьного возраста. | | | | | | | |
| 7. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | 16 | | 1 | | | 15 | Тестирование, опрос, конспект |
| 8. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста, их адаптация к физическим нагрузкам | 16 | | 1 | | | 15 | Тестирование, опрос, конспект |
| Экзамен | 9 | | | | | | |
| Итого | 144 | 6 | 8 | | | 121 | |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Введение в курс «Возрастная физиология»

Тема 1. Введение в курс «Возрастная физиология».

Предмет, задачи возрастной физиологии и ее связь с другими науками. Методы возрастной физиологии. История и основные этапы развития возрастной физиологии.

Тема 2. Общебиологические закономерности развития.

Понятие об онтогенезе. Рост и развитие. Периодизация и гетерохронность развития. Акселерация и ретардация развития. Критические и сенситивные периоды развития.

Раздел 2. Возрастные особенности периодов онтогенеза


Тема 3. Физиологические особенности периода новорожденности.

Особенности центральной нервной системы и сенсорных систем новорожденного. Рефлексы новорожденного. Особенности костно-мышечной системы. Особенности крови, кровообращения и дыхания. Пищеварение, выделение и развитие эндокринной системы.

Тема 4. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности крови, кровообращения и дыхания. Пищеварение, выделение и развитие эндокринной системы.

Тема 5. Особенности адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам.

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

Возрастные особенности управления движениями. Реакция вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Тема 6. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста.

Развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности крови, кровообращения и дыхания. Пищеварение, выделение и развитие эндокринной системы.

Тема 7. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам.

Особенности управления движениями. Реакция вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках у детей среднего и старшего школьного возраста.

Тема 8. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста, их адаптация к физическим нагрузкам.

Возрастные границы пожилого и старческого возраста. Старение, продолжительность жизни, теории старения. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных и сенсорных систем. Возрастные особенности регуляторных систем лиц пожилого и старческого возраста. Реакция вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Введение в курс «Возрастная физиология»

Тема 1. Введение в курс «Возрастная физиология» (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Понятие «Возрастная физиология». Предмет изучения возрастной физиологии.
2. Теоретические и практические задачи возрастной физиологии.
3. Методы возрастной физиологии.
4. Взаимосвязи возрастной физиологии с другими дисциплинами.
5. История становления возрастной физиологии.

Тема 2. Общебиологические закономерности развития (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Возрастная периодизация развития – ее значение, применение.
2. Периодизация возрастного развития (по: Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А., 1990).
3. «Школьная» периодизация. Критические и чувствительные периоды развития.
4. Понятие возрастной нормы.
5. Биологический возраст, его морфологические критерии.
6. Акселерация и ретардация развития.
7. Понятие гетерохронности развития, неравномерность созревания психических и физических функций.
8. Значение концепции гетерохронности развития для физиологии и психологии.

Темы докладов:

1. Возрастная периодизация развития. Понятие возрастной нормы.

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

2. Биологический возраст, его морфологические критерии.
3. Психологический и социальный возраста.
4. Концепция системогинеза П.К.Анохина.
5. Концепция биологической надежности А.А.Маркосян.
6. Концепция о функциональном содержании и нервном субстрате построения движений Н.А. Бернштейна.

Раздел 2. Возрастные особенности периодов онтогенеза

Тема 3. Физиологические особенности периода новорожденности (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Особенности центральной нервной системы и сенсорных систем новорожденного.
2. Рефлексы новорожденного.
3. Особенности костно-мышечной системы новорожденного.
4. Особенности крови, кровообращения и дыхания.
5. Пищеварение, выделение и эндокринная система новорожденного.
6. Особенности центральной нервной системы и сенсорных систем ребенка грудного возраста.
7. Особенности костно-мышечной системы ребенка грудного возраста.
8. Энергообеспечение мышечной деятельности.
9. Особенности системы крови, кровообращения и дыхания у ребенка грудного возраста.
10. Пищеварение, выделение и развитие эндокринной системы ребенка грудного возраста.

Темы докладов:

1. Естественное и искусственное вскармливание. Сроки.
2. Прикорм, сроки введения различных продуктов в рацион ребенка.
3. Развитие второй сигнальной системы (речь).
4. Формирование актов ходьбы и стояния.
5. Витальные и двигательные рефлексы новорожденного. Их значение.

Тема 4. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Развитие центральной нервной системы и высшей нервной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста;
2. Особенности развития сенсорных систем у детей дошкольного и младшего школьного возраста;
3. Костная и мышечная системы детей дошкольного и младшего школьного возраста;
4. Особенности систем крови и кровообращения у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
5. Особенности системы внешнего дыхания у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Темы докладов:

1. Формирование речи, памяти и мышления у детей дошкольного возраста.
2. Особенности памяти и мышления у детей младшего школьного возраста.
3. Особенности пищеварительной системы детей дошкольного и младшего школьного возраста.

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

4. Особенности выделительной системы детей дошкольного и младшего школьного возраста
5. Обмен веществ и энергии у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Тема 5. Особенности адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Возрастные особенности управления движениями в дошкольном возрасте.
2. Возрастные особенности управления движениями в младшем школьном возрасте.
3. Реакции кислородтранспортных систем и энергообеспечение мышечной деятельности у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
4. Переносимость нагрузок различной мощности и интенсивности детьми дошкольного возраста.
5. Переносимость нагрузок различной мощности и интенсивности детьми младшего школьного возраста.

Тема 6. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Развитие центральной нервной системы и высшей нервной деятельности детей среднего и старшего школьного возраста;
2. Особенности развития сенсорных систем у детей среднего и старшего школьного возраста;
3. Костная и мышечная системы детей среднего и старшего школьного возраста;
4. Особенности систем крови, кровообращения и дыхания;
5. Особенности пищеварительной и выделительной систем учащихся среднего и старшего школьного возраста. Обмен веществ и энергии.

Темы докладов:

1. Пубертатный период, его фазы и стадии.
2. Особенности высшей нервной деятельности в пубертатный период.
3. Занятия спортом, как средство профилактики асоциального поведения у подростков.

Тема 7. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Особенности управления движениями детей среднего школьного возраста.
2. Особенности управления движениями у учащихся старшего школьного возраста.
3. Реакция вегетативных систем при физических нагрузках у детей среднего и старшего школьного возраста.
4. Энергообеспечение при физических нагрузках у детей среднего и старшего школьного возраста.
5. Развитие силы, быстроты и выносливости в среднем и старшем школьном возрасте.

Тема 8. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста, их адаптация к физическим нагрузкам (форма проведения – практическое занятие).

Вопросы к теме:

1. Старение и продолжительность жизни.
2. Возрастные изменения кардиореспираторной системы лиц пожилого возраста.

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

3. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста.
4. Возрастные изменения сенсорных систем у лиц пожилого возраста.
5. Возрастные особенности регуляторных систем у лиц пожилого возраста.
6. Реакция вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках у лиц пожилого возраста.

Темы докладов:

1. Физиологические теории старения.
2. Теории старения в психологии.
3. Особенности пищеварительной системы у лиц пожилого и старческого возраста.
4. Особенности выделительной системы лиц пожилого и старческого возраста.
5. Реакция вегетативных систем при физических нагрузках у лиц старческого возраста.
6. Энергообеспечение при физических нагрузках у лиц старческого возраста.
7. Занятия физическими упражнениями, как средство продления активного долголетия.

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие возрастной физиологии. Предмет изучения возрастной физиологии.
2. Теоретические и практические задачи возрастной физиологии.
3. Методы возрастной физиологии.
4. Взаимосвязи возрастной физиологии с другими дисциплинами.
5. История становления возрастной физиологии.
6. Периодизация возрастного развития (по: Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А., 1990).
7. Понятие гетерохронности развития, неравномерность созревания психических и физических функций.
8. Сенситивные и критические периоды развития.
9. Особенности центральной нервной системы и сенсорных систем новорожденного.
10. Рефлексы новорожденного.
11. Особенности костно-мышечной системы новорожденного.
12. Особенности крови, кровообращения и дыхания.
13. Пищеварение, выделение и эндокринная система новорожденного.
14. Развитие центральной нервной системы и высшей нервной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста.
15. Особенности развития сенсорных систем у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
16. Костная и мышечная системы детей дошкольного и младшего школьного возраста;
17. Особенности систем крови, кровообращения и дыхания у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
18. Особенности пищеварительной и выделительной систем детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обмен веществ и энергии.
19. Развитие центральной нервной системы и высшей нервной деятельности детей

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

- среднего и старшего школьного возраста.
20. Особенности развития сенсорных систем у детей среднего и старшего школьного возраста.
 21. Костная и мышечная системы детей среднего и старшего школьного возраста.
 22. Особенности систем крови, кровообращения и дыхания учащихся среднего и старшего школьного возраста.
 23. Особенности пищеварительной и выделительной систем учащихся среднего и старшего школьного возраста. Обмен веществ и энергии.
 24. Пубертатный период, его характеристика, периодизация.
 25. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата у лиц зрелого и пожилого возраста.
 26. Возрастные изменения вегетативных и сенсорных систем у лиц зрелого и пожилого возраста.
 27. Возрастные особенности регуляторных систем у лиц зрелого и пожилого возраста.
 28. Реакция вегетативных систем и энергообеспечение при физических нагрузках у лиц зрелого и пожилого возраста.
 29. Старение. Теории старения.
 30. Феномен долгожительства. Страны и регионы проживания с высокой продолжительностью жизни.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная


| Название разделов и тем | Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.) | Объем в часах | Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.) |
|---|--|---------------|--|
| <i>Раздел 1. (Введение в курс «Возрастная физиология»)</i> | | | |
| 1. Введение в курс «Возрастная физиология». | проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета | 6 | Тестирование, опрос |
| 2. Общебиологические закономерности развития | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 6 | Тестирование, опрос, доклад |
| <i>Раздел 2. (Возрастные особенности периодов онтогенеза)</i> | | | |
| 3. Физиологические особенности периода новорожденности | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 8 | Тестирование, опрос, доклад |
| 4. Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста. | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 8 | Тестирование, опрос, доклад |
| 5. Особенности | проработка учебного материала, доклад, | 8 | Тестирование, |

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

| | | | |
|---|--|---|-----------------------------|
| адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | подготовка к сдаче зачета | | опрос |
| 6. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста. | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 8 | Тестирование, опрос, доклад |
| 7. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета | 8 | Тестирование, опрос |
| 8. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста, их адаптация к физическим нагрузкам | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 8 | Тестирование, опрос, доклад |

Форма обучения заочная

| Название разделов и тем | Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.) | Объем в часах | Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.) |
|---|--|---------------|--|
| <i>Раздел 1. (Введение в курс «Возрастная физиология»)</i> | | | |
| 1. Введение в курс «Возрастная физиология». | проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета | 14 | Тестирование, опрос, конспект |
| 2. Общебиологические закономерности развития | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 14 | Тестирование, опрос, конспект |
| <i>Раздел 2. (Возрастные особенности периодов онтогенеза)</i> | | | |
| 3. Физиологические особенности периода новорожденности | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 15 | Тестирование, опрос, конспект |
| 4. Физиологические особенности организма детей | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 16 | Тестирование, опрос, конспект |

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

| | | | |
|---|--|----|-------------------------------|
| дошкольного и младшего школьного возраста. | | | |
| 5. Особенности адаптации детей дошкольного и младшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 16 | Тестирование, опрос, конспект |
| 6. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста. | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 16 | Тестирование, опрос, конспект |
| 7. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. | проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета | 15 | Тестирование, опрос, конспект |
| 8. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста, их адаптация к физическим нагрузкам | проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета | 15 | Тестирование, опрос, конспект |

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для академического бакалавриата / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433196>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с. — ISBN 978-5-379-02027-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65272.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

дополнительная

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

1. Возрастная анатомия человека : учебное пособие / Л. М. Железнов, Г. А. Попов, О. В. Ульянов, И. М. Яхина. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2013. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21795.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Смирнова, А. В. Физиология человека : учебно-методическое пособие для лабораторно-практических занятий и самостоятельной работы / А. В. Смирнова. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 98 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49942.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Фомина, Е. В. Физиология. Избранные лекции : учебное пособие для бакалавриата / Е. В. Фомина, А. Д. Ноздрачев. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 172 с. — ISBN 978-5-4263-0481-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72524.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

учебно-методическая (разработанная НПР, реализующими ОПОП ВО)

Антипов И.

В.

Возрастная физиология : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / И. В. Антипов, М. В. Балыкин. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 19 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13702>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13702>

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ — *Антипов* 2024 г.

б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания«Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. — URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ :образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство«ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»):электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир.

Форма

15 из 17

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

пользователей. –Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека :база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС «Лань». –Санкт-Петербург, [2024]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

3.eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»:электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. –Текст : электронный.

5. Российское образование: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа :для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:


Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 2024 г. /

Должность, сотрудника УНТТ. ФИО подпись

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер.

| | | |
|--|-------|---|
| Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины | | |

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент

Антипов И.В.