

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский педагогический государственный университет» (МПГУ)

Анапский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»
(Анапский филиал МПГУ)



С.К. Быструшкин, И.Г. Селивёрстова

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Учебно-методическое пособие
для проведения практических занятий



Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский педагогический государственный университет» (МПГУ)

Анапский филиал
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»
(Анапский филиал МПГУ)



С.К. Быструшкин, И.Г. Селивёрстова

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Учебно-методическое пособие
для проведения практических занятий

Анапа
2021

УДК 51.283.8я73-1+57.31я73-1
ББК 613.9 (075.8)
Б95

Печатается по решению ученого совета Анапского филиала МПГУ

Редакционный совет Анапского филиала МПГУ:

Т.В. Калюжная, кандидат филологических наук, доцент, председатель Редакционного совета

В.С. Дудкина, кандидат педагогических наук, доцент, член Редакционного совета

М.И. Кирпа, старший преподаватель, член Редакционного совета

Г.В. Филькин, секретарь, член Редакционного совета

Рецензенты:

*С.Б. Селезнёв, доктор медицинских наук, профессор кафедры
психолого-педагогического образования
Анапского филиала ФГБОУ ВО МПГУ*

Б95 Быструшкин Сергей Константинович.

Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / С.К. Быструшкин, И.Г. Селивёрстова ; Анапский филиал ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет». – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2021. – 84 с.

ISBN 978-5-91718-679-5

Методическое пособие содержит методические указания и руководство к выполнению практических работ для обучающихся на педагогических направлениях и специальностях по дисциплине **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**.

ББК 613.9 (075.8)
УДК 51.283.8я73-1+57.31я73-1

ISBN 978-5-91718-676-4

© С.К. Быструшкин, 2021
© И.Г. Селивёрстова, 2021
© Анапский филиал ФГБОУ ВО
«Московский педагогический
государственный университет», 2021
© Оформление ООО «Издательский
Дом – Юг», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	5
Практическая работа № 1. «Строение клетки. Ткани. Уровни организации живой материи»	8
Практическая работа № 2. «Возрастная периодизация»	8
Практическая работа № 3. «Скелет человека»	9
Практическая работа № 4. «Типы соединения костей. Суставы»	10
Практическая работа № 5. «Определение нарушения осанки. Плоскостопие»	11
Практическая работа № 6. «Мышцы человека»	13
Практическая работа № 7. «Оценка роста-весового соотношения»	14
Практическая работа № 8. «Система органов пищеварения»	15
Практическая работа № 9. «Составление суточного пищевого рациона»	16
Практическая работе № 10. «Система дыхания»	17
Практическая работа № 11. «Кровь»	19
Практическая работа № 12. «Сердечно-сосудистая система»	20
Практическая работа № 13. «Оценка работоспособности сердечно- сосудистой системы организма при физической нагрузке»	21
Практическая работа № 14. «Определение артериального давления»	22
Практическая работе № 15. «Железы внутренней секреции»	23
Практическая работа № 16. «Мочеполовая система»	24
Практическая работа № 17. «Нервная система»	26

Практическая работа № 18. «Анализаторы. Зрительный и слуховой анализаторы»	28
Практическая работа № 19. «Определение краткосрочной механической памяти»	30
Практическая работа № 20. «Образная и смысловая память»	31
Практическая работа № 21. «Внимание»	32
Практическая работа № 22. «Определение типа ВНД»	33
Практическая работа № 23. «Определение моторной асимметрии»	36
Практическая работа № 24. «Определение уравновешенности нервных процессов»	38
Практическая работа № 25. «Определение типа ВНД в зависимости от преобладания I или II сигнальной системы действительности»	38
Практическая работа № 26. «Определение висцеральных признаков суточного хронотипа человека» (тест Г. Хольдебранта)	39
Практическая работа № 27. «Гигиеническая оценка расписания»	40
Рекомендуемая литература	42
Приложения	44