

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ОП по специальности

49.02.01. Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

по специальности

49.02.01. Физическая культура

очной формы обучения

**Квалификация специалиста среднего звена: «Педагог по физической
культуре и спорту»**

Хасавюрт, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022г. №968.

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Профессионально – педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева».

Разработчики: Оздемирова Э.К., преподаватель дисциплин естественного цикла ГБПОУ «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н.Батырмурзаева».

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол №7 от 27.05.2025г.

Председатель ПЦК _____ Канбулатова А.И.

(подпись)

Рассмотрена и одобрена для применения в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ РД «Профессионально – педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева».

Протокол №5 от 28.05.2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 08	– использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; – давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определять физическую и умственную работоспособность; – проводить диагностику наступающего утомления; – проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	– общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; – физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; – рефлексный характер речевой функции; – методы определения физического развития и физической работоспособности детей; – методы изучения умственной работоспособности детей; – динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника; – возрастные особенности функционирования висцеральных систем; – биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы; – принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза; – методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды; – гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
в т.ч. в форме практической подготовки	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	80
практические занятия	70
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация в форме экзамена (6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Содержание	2/0	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2	
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание	18/6	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	12	
	2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.		
	3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.		
	4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.		
	5. Методы определения состояния умственного и физического развития		
	6. ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастнополовые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 1. «Основные плоскости, оси тела человека и условные линии, определяющие положение органов и их частей в теле».	2	
	Практическое занятие 2. Оценка физического развития. Антропометрия.	2	
Определение типа телосложения.			

	Практическое занятие 3. «Характеристика возрастных периодов»	2	
Тема 3. Регуляторные системы организма	Содержание	26/8/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	16	
	2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.		
	3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.		
	4. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.		
	5. Координационная деятельность нервной системы.		
	6. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.		
	7. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 4. «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	2	
	Практическая работа 5. «Изучение центральной нервной системы»	2	
	Практическое занятие 6. «Исследование основных видов рефлексов человека»	2	
Практическая работа 7.«Изучение эндокринной системы человека»	2		

	Самостоятельная работа Составить опорный конспект «Лимбическая система. Асимметрия полушарий головного мозга»	2	
Тема 4. Сенсорные функции	Содержание	10/6	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения.	4	
	2. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.		
	3. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.		
	4. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 8. «Исследование и описание физиологических характеристик зрительного и слухового анализаторов. Взаимодействие анализаторов».	2	
	Практическое занятие 9. Анализаторы. Методы определения остроты зрения	2	
	Практическое занятие 10. «Разработка консультации для родителей о профилактике нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста».	2	
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание	22/8	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	14	
	2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.		
	3. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.		

	4. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.		
	5. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.		
	6. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.		
	7. Физиологические механизмы сна.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 11. «Выявление типологических особенностей ВНД детей и подростков»	2	
	Практическое занятие 12. «Выявление межполушарной асимметрии»	2	
	Практическое занятие 13. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	2	
	Практическое занятие 14. «Определение школьной зрелости по тексту Керна – Ирасека»	2	
Тема 6. Моторные функции	Содержание	22/8/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	12	
	2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.		
	3. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлексном механизме мышечной деятельности.		
	4. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.		
	5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.		
	6. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие 15. «Определение топографического расположения костей и суставов с использованием скелета человека, дидактического материала»	2	

	Практическое занятие 16. «Изучение строения и значения скелетной и мышечной систем»	2	
	Практическое занятие 17. «Определение мышечного утомления»	2	
	Практическое занятие 18. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»	2	
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщения по темам: 1. Гиподинамия, гипокинезия, её последствия. 2. Профилактика нарушений осанки. Гигиенические требования к детской мебели, портфелям, школьным ранцам и аналогичным изделиям для детей, к размеру детской обуви и одежды. 3. Плоскостопие. Значение физических упражнений в укреплении свода стопы	2	
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	Содержание	66/36/8	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза..	22	
	2. Состав, функции и возрастные особенности крови.		
	3. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.		
	4. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков. Использование показателей деятельности ССС для комплексной диагностики функционального развития ребенка.		
	5. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.		
	6. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.		
	7. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.		
	8. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.		
	9. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.		

10. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков.		
11. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы		
12. Предмет и задачи гигиены детей. История развития гигиены детей как науки и учебной дисциплины. Нормирование в гигиене детей. Принципы нормирования.		
13. Нормативные документы, определяющие гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.		
Самостоятельная работа.		
1. Основные гигиенические показатели воздушной среды. Микроклимат. Гигиена дыхания детей. 2. Работоспособность. Фазы работоспособности. Особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени. Гигиенические требования к помещениям образовательной организации, режиму дня. 3. Подготовить сообщения по темам: 1. Гигиена питания. Физиологические основы рационального, сбалансированного питания. 2. Витамины и их роль в обмене веществ. 3. Понятие здорового питания и профилактика пищевых отравлений. 4. Санитарно-гигиенические требования к организации питания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Составить опорный конспект по теме: Общая характеристика репродуктивной системы. Строение и функции органов репродуктивной системы. Половое созревание. Понятие физиологической, психологической и социальной зрелости.	8	
В том числе практических занятий и лабораторных работ	36	
Практическое занятие 19. «Изучение анатомии и физиологии сердечно-сосудистой системы»	2	
Практическое занятие 20. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;		
	2	

Практическое занятие 21. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы	2
Практическое занятие 22. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2
Практическое занятие 23. Определение основного обмена расчетным методом.	2
Практическое занятие 24. Определение требований к микроклимату учебного помещения.	2
Практическое занятие 25. «Определение АД и пульса». «Анализ опыта Данини – Ашнера»	2
Практическое занятие 26. «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку»	2
Практическое занятие 27. «Определение топографии органов дыхательной системы на таблицах, муляжах».	2
Практическое занятие 28. «Определение топографического расположения органов пищеварительной системы с использованием дидактических материалов»	2
Практическое занятие 29. «Характеристика возрастных особенностей пищеварения»	2
Практическое занятие 30. «Вычисление основного обмена по таблицам и по формуле Рида»	2
Практическое занятие 31. «Представление и анализ меню для детей дошкольного и младшего школьного возраста на один день с учётом возраста и необходимой калорийности	2

	Практическое занятие 32. «Составление рекомендаций по рациональному питанию детей дошкольного и младшего школьного возраста, с целью обеспечения здоровья детей и профилактики заболеваний пищеварительной системы»	2	
	Практическое занятие 33. «Исследование кожной рецепции. Адаптация рецепторов»	2	
	Практическое занятие 34. «Изучение и анализ методик проведения закаливающих процедур детей».	2	
	Практическое занятие 35. «Планирование мероприятий по профилактике заболеваний детей под руководством медицинского работника образовательной организации».	2	
Промежуточная аттестация в форме экзамена			
Консультации		2	
Экзамен		6	
Всего:		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физиологии, анатомии и гигиены», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Сапин М.Р. Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин. – Москва: Академия, 2021. – 384 с.
2. Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / А.В. Соловьева. – Москва: Академия, 2017.

3.2.2. Основные электронные издания

3. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232> (дата обращения: 22.06.2022).
4. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 268 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491899> (дата обращения: 22.06.2022).
5. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494793> (дата обращения: 22.06.2022).
6. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 287 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15569-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/508832> (дата обращения: 22.06.2022).
7. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-45831-8. —

Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319376> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

9. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сониной Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД-ROM.
10. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.
11. Анатомия. Курс лекций: Федеральный портал «Российское образование» (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> (дата обращения: 21.06.2018).
12. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, 1СД-ROM.
13. Атлас морфологии человека /Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.
14. Внутренняя среда организма. — URL: <http://www.fiziolog.isu.ru/page KSYS.htm>.
15. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическое пособие Единое окно доступа к информационным ресурсам (Режим доступа): URL: http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358
16. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.—URL: <http://sbio.info/index.php>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> – общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; – физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; – рефлекторный характер речевой функции; – методы определения физического развития и физической работоспособности детей; – методы изучения умственной работоспособности детей; – динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника; – возрастные особенности функционирования висцеральных систем; – биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы; – принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза; – методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды; – гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.	– характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков; – характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога; – описывает строение и функции систем органов здорового человека; – объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; – дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков; – определяет типологические особенности ВНД детей; – описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; – характеризует принципы гигиены систем органов; – анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; – дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу	– устный опрос по темам, – проверочные; – анализ и оценка решения тестовых заданий;
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> – использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определять критерии	– использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;	оценка результатов выполнения практической работы

готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; – давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определять физическую и умственную работоспособность; – проводить диагностику наступающего утомления; – проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	– проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; – определяет физическую и умственную работоспособность; – осуществляет диагностику наступающего утомления; – определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	
--	--	--