

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по ТО



А.Д.Ахметшина

«2» 09 2024г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

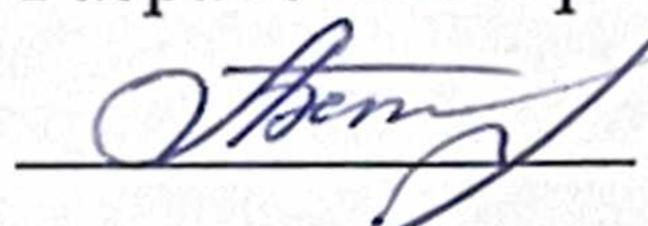
по специальности 49.02.01 Физическая культура

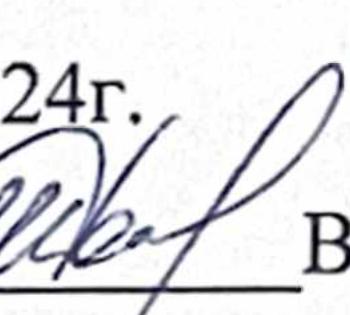
Мамадыш  
2024г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 413 от 17 мая 2012 г., зарегистрировано в Минюсте РФ № 24480 от 07 июня 2012 г. (с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 г.)) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» для профессиональных образовательных организаций (утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании  
циклической методической комиссии  
общепрофессиональных дисциплин

Разработали преподаватели:

 R.P. Ахтямова.

Протокол № 1  
«28» 08 2024г.  
Председатель ПЦК  В.В.Шамсутдинова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» .....
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 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.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
OK 01 OK 02 OK 08	<p>- использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li><li>- давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</li><li>- определять физическую и умственную работоспособность;</li><li>- проводить диагностику наступающего утомления;</li><li>- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li></ul>	<p>общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</li><li>-рефлекторный характер речевой функции;</li><li>- методы определения физического развития и физической работоспособности детей;</li><li>-методы изучения умственной работоспособности детей;</li><li>- динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;</li><li>- возрастные особенности функционирования висцеральных систем;</li><li>- биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</li><li>- принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</li><li>- методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;</li><li>- гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</li></ul>

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>72</b>
в т.ч.	
теоретическое обучение	42
практические занятия	22
Консультации	2
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	<b>6</b>

## 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, формированием которых способствует элемент программы	
1	2		3	4	
<b>Тема 1.</b> Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 01 OK 02 OK 08	
	1-2	Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиене. Связь этого предмета с другими дисциплинами.			
<b>Тема 2.</b> Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 01 OK 02 OK 08	
	3-4	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.			
	5-6	Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастнополовые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.			
	<b>Практические занятия</b>				
<b>Тема 3.</b> Регуляторные системы организма	7-8	<b>Практическое занятие 1.</b> Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.		OK 01 OK 02 OK 08	
	9-10	<b>Содержание учебного материала</b>			
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.					

<b>Тема 4.</b> Сенсорные функции	11-12   Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	13-14   Координационная деятельность нервной системы. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	15-16   <b>Практическое занятие 2.</b> «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	2	
	17-18   <b>Практическое занятие 2.</b> Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	19-20   Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.	2	
<b>Тема 5.</b> Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	21-22   Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	23-24   <b>Практическое занятие 3.</b> Анализаторы. Методы определения остроты зрения	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 5.</b> Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	25-26   Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД). Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа. Понятие о сигнальных	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08

		системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.		
	27-28	Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	4	
	29-30	Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности. Физиологические механизмы сна.	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	31-32	<b>Практическое занятие 5.</b> Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	2	
<b>Тема 6.</b> Моторные функции	<b>Содержание учебного материала</b>			
	33-34	Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	2	
	35-36	Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме мышечной деятельности. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.	2	
	37-38	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	2	OK 01 OK 02 OK 08
	<b>Практические занятия</b>			
	39-40	<b>Практическое занятие 4.</b> «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»	2	
	41-42	<b>Практическое занятие 5.</b> «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	2	
<b>Тема 7.</b> Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	43-44	Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза. Состав, функции и возрастные особенности крови.	2	OK 01 OK 02 OK 08
	45-46	Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета. 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.	2	

	47-48	Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.	2	
	49-50	Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков. 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.	2	
	51-52	Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы	4	
<b>Практические занятия</b>				
	53-54	<b>Практическое занятие 6.</b> Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	2	
	55-56	<b>Практическое занятие 7.</b> Оценка функциональных резервов сердечнососудистой системы	2	
	57-58	<b>Практическое занятие 8.</b> Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2	
	59-60	<b>Практическое занятие 9.</b> Определение основного обмена расчетным методом.	2	
<b>Консультации</b>				2
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>				6
<b>Всего</b>				72

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный оборудованием: мебель, доска, мел, наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов), техническими средствами обучения: компьютер с устройствами воспроизведения звука, принтер, мультимедиа-проектор с экраном, указка-презентер для презентаций.

Лаборатория, оснащенная оборудованием для проведения занятий: микроскопы, секундомер, тонометр, лабораторная посуда (пробирки, подставки для пробирок, пинцеты, песок, ступки с пестиками, предметные и покровные стекла, стеклянные палочки, препаровальные иглы, фильтровальная бумага (салфетки), стаканы) гипертонический раствор хлорида натрия, 3%-ный раствор пероксида водорода, раствор йода в йодистом калии, глицерин, клубни картофеля, лист элодеи канадской, плод рябины обыкновенной (рябины или томата), лук репчатый, разведенные в воде дрожжи);

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

##### *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.

##### *Основные электронные издания*

1. Дробинская, А. О. : 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

<https://e.lanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-50745831-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319376> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим

#### *Дополнительные источники*

1. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сонина Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД- ROM. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, ЮД-ROM.
2. Анатомия. Курс лекций: [Федеральный портал «Российское образование»](#) (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> (дата обращения: 21.06.2018).
3. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, ЮД- ROM.
4. Атлас морфологии человека /Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, ЮД-ROM.
5. Внутренняя среда организма. - URL: <http://www.fiziolog.isu.ru/page> 15. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебнометодическое пособие Единое окно доступа к информационным ресурсам (Режим доступа): URL: [http://window.edu.ru/window/library?p\\_rid=40358](http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358)

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li> <li>- физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</li> <li>- рефлекторный характер речевой функции;</li> <li>- методы определения физического развития и физической работоспособности детей;</li> <li>- методы изучения умственной работоспособности детей;</li> <li>- динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;</li> <li>- возрастные особенности функционирования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li> <li>- характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога;</li> <li>- описывает строение и функции систем органов здорового человека;</li> <li>- объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>- дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос по темам,</li> <li>- проверочные;</li> <li>- анализ и оценка решения тестовых заданий;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</li> <li>- принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</li> <li>- методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;</li> <li>- гигиенические основы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</li> <li>- характеризует принципы гигиены систем органов;</li> <li>- анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>- дает описание</li> </ul>	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</li> <li>- определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li> <li>- давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</li> <li>- определять физическую и умственную работоспособность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</li> <li>- определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li> <li>- проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</li> <li>- определяет физическую и умственную работоспособность;</li> <li>- осуществляет диагностику наступающего утомления;</li> <li>- определяет содержание</li> </ul>	<p>оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>- проводить диагностику наступающего утомления; - проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</p>		
---	--	--

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
протокол №\_\_\_\_\_  
от «\_\_» 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор БП ОУ ОО «Училище  
олимпийского резерва»  
\_\_\_\_\_  
Д.А.Шатохин  
Приказ №\_\_\_\_\_  
от «\_\_» 20 г.

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

по учебной дисциплине ОП.05  
**«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ,  
ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**

для студентов 4 курса

по специальности 49.02.01. Физическая культура /педагог по  
физической культуре и спорту/

2023 г.