

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): Преподаватель высшей  
категории А. Н. Долгих

Проректор по образовательной  
Деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной 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

ПК, ОК	Умения	Знания
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<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> <li>– проводить диагностику наступающего утомления;</li> <li>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li> <li>– физиологию ЦНС и ВВД 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</li> </ul>

		гигиенической оценки окружающей 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 часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	107
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
В том числе:	
лекции	56
практические занятия	36
Самостоятельная работа	5
Консультации	2
Промежуточная аттестация– экзамен, другие формы контроля	8

## 2.2. Тематический план дисциплины и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	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	
	2. Органы и системы органов. Топографическое расположение органов и частей тела. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие</b> Основные плоскости, оси тела человека и условные линии, определяющие положение органов и их частей в теле		
<b>Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены</b>	<b>Содержание</b>	<b>14</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	10	
	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 ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие</b> Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.		
<b>Тема 3.</b>	<b>Содержание</b>	<b>16</b>	ОК 01

<b>Регуляторные системы организма</b>	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.	10	ОК 02 ОК 08
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
<b>Практическое занятие.</b> «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»			
<b>Практическое занятие</b> Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.			
<b>Тема 4. Сенсорные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	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.		
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
<b>Практическое занятие.</b> Анализаторы. Методы определения остроты зрения			

	<b>Практическое занятие</b> Разработка консультации для родителей о профилактике нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста		
<b>Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	8	
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
<b>Практическое занятие</b> Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.			
<b>Тема 6. Моторные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	8	
	2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.		
	3. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлексорном 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.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие.</b> «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»		
	<b>Практическое занятие</b> «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»		
<b>Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>22</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза..	10	
	2. Состав, функции и возрастные особенности крови.		
	3. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета. Вакцинация. Органы иммунной системы. Причины сниженного иммунитета. Проявления сниженного 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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
<b>Практическое занятие</b> Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;			
<b>Практическое занятие</b> Оценка реакции сердечно сосудистой системы на			

	дозированную физическую нагрузку		
	<b>Практическое занятие.</b> Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы		
	<b>Практическое занятие</b> Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;		
	<b>Практическое занятие</b> Определение основного обмена расчетным методом.		
	<b>Практическое занятие .</b> Анализ микроклимата учебного кабинета		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>5</b>	
<b>Консультации</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>	
<b>Всего:</b>		<b>107</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен кабинет Анатомии, физиологии и гигиены Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- атласы;
- настенные таблицы.

Технические средства обучения:

- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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.

##### **Основная литература:**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html>
2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/938>
3. Кулиева, Е. А. Возрастная физиология и гигиена : учебное пособие / Е. А. Кулиева. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2021. — 232 с. — ISBN 978-985-7253-40-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125446.html>

Григорьева, Евгения Витальевна. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для СПО [Гриф УМО] Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. – Москва : Юрайт, 2021. – 181, [1] с. – Текст: непосредственный

##### **Дополнительная литература:**

1. Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина. — Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-8064-3002-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131737.html>
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — 11-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2023. — 620 с. — ISBN 978-5-907601-21-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129655.html>
3. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н. И. Федюкович. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. — 574 с. — ISBN 978-5-222-35193-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102169.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <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 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</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 подростков;</li> <li>– определяет типологические особенности ВНД детей;</li> <li>– описывает влияние 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> </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>

<p>оценки окружающей ребенка среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу</li> </ul>	
<p><b><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></b></p> <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> <li>– проводить диагностику наступающего утомления;</li> <li>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</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 мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практической работы</li> </ul>