



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»
Т.Г. Подорожная
_____ 2024 г.



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

*основной профессиональной образовательной программы
по специальности*

49.02.01 Физическая культура

для студентов 2 курса **очной** формы обучения
(на базе основного общего образования)

го Чехов, 2024

Рабочая программа учебного предмета «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», Учебного плана ГБПОУ МО «УОР №4» на 2024/2025 учебный год.

Организация - разработчик: ГБПОУ МО «УОР №4»

Разработчик: Петренко Е.Б., преподаватель высшей категории

Рассмотрено на заседании
ПЦК общепрофессиональных,
социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин
протокол № 5 от 2.04 2024 г.
Председатель М.А. Цветкова

Согласовано на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6
от «10» 04 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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.

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	76
в т. ч.:	
теоретическое обучение	54
практические занятия	22
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация:	Дифференцированный зачет

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Содержание	2/0	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.3
	1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена как науки. Предмет и задачи курса. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека. Значение возрастной анатомии, физиологии и гигиены.	1	
	2. Методы исследования возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	1	
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание	6/1	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.3
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	1	
	2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.	1	
	3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	1	
	4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.	1	
	5. 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.	1	
	В том числе практических занятий	1	
Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	1		

Тема 3. Регуляторные системы организма	Содержание	12/3	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.3
	1. Анатомия и физиология нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	1	
	2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.	1	
	3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.	1	
	4. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.	1	
	5. Координационная деятельность нервной системы.	1	
	6. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.	1	
	7. Анатомия и физиология эндокринной системы и ее значение.	1	
	8. Возрастные особенности эндокринной системы. Процессы функционирования эндокринных желез в детском возрасте.	1	
	9. Гормоны и их классификация. Значение и структура гормонов, особенности их физиологической активности.	1	
	В том числе практических занятий	3	
	Практическое занятие 2. «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам».	1	
	Практическое занятие 3. «Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс».	1	
Практическое занятие 4. «Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие».	1		
Тема 4. Сенсорные функции	Содержание	5/1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
1. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма.	1		
2. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора. Основные нарушения зрения.	1		

	3. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового и вестибулярного анализаторов.	1	
	4. Функциональное значение и возрастные особенности, вкусового, обонятельного и тактильного анализаторов.	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 5. «Методы определения остроты зрения и остроты слуха».	1	
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание	14/2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.3
	1. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД). Психофизиологические аспекты поведения ребенка.	1	
	2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.	1	
	3. Физиологические основы психических процессов человека. Асимметрия мозга. Учение И.П. Павлова о двух сигнальных системах.	1	
	4. Становление в процессе развития ребенка сенсорных и моторных механизмов речи.	1	
	5. Речь и ее функции. Развитие речи у ребенка.	1	
	6. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	1	
	7. Физиологические основы психических функций мозга.	1	
	8. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.	1	
	9. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.	1	
	10. Физиологические основы утомления и переутомления. Признаки, характеристика, особенности возникновения у детей.	1	
	11. Гигиена учебно-воспитательной работы. Значение режима дня. Периодичность физиологических функций и умственной работоспособности.	1	
	12. Физиологические механизмы сна.	1	

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	1	
	Практическое занятие 7. «Анализ и гигиеническая оценка режима дня детей».	1	
Тема 6. Моторные функции	Содержание	10/4	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.3
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	1	
	2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	1	
	3. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме мышечной деятельности.	1	
	4. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.	1	
	5. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.	1	
	6. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	1	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 8. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование. Комплекс физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки».	2	
	Практическое занятие 9. «Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Влияние физической культуры на развитие двигательных навыков у детей».	2	
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	Содержание	25/9	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза..	1	
	2. Кровь, ее состав, функции и возрастные особенности.	1	
	3. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.	1	
	4. Кровообращение. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы у детей и	1	

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.	1	
6. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.	1	
7. Строение и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.	1	
8. Зубы их строение и функции. Временные (молочные) и постоянные зубы. Характерные отличия молочных зубов от постоянных	1	
9. Режим питания и его физиологическое значение. Гигиенические требования к организации питания детей.	1	
10. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.	1	
11. Витамины и их значение в жизнедеятельности ребенка, авитаминозы и гипервитаминозы.	1	
12. Мочевыделительная система строение и функции. Возрастные особенности органов выделения.	1	
13. Кожа, строение, функции. Возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков.	1	
14. Личная гигиена детей и подростков. Уход за кожей, ногтями и волосами детей. Профилактика кожных заболеваний, ожогов, обморожений.	1	
15. Закаливание. Способы, методы и принципы закаливания детей.	1	
16. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы	1	
В том числе практических занятий	9	
Практическое занятие 10. «Определение показателей сердечно-сосудистой системы: пульса, кровяного давления. Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы.»	2	
Практическое занятие 11. «Газообмен у детей. Определение показателей дыхательной системы: спирометрия, частота дыхания».	2	

	Практическое занятие 12. «Основные методы определения основного обмена. Определение основного обмена расчетным методом».	1	
	Практическое занятие 13. «Показатели микроклимата и их определение при гигиенической оценке образовательного помещения».	2	
	Практическое занятие 14. «Изучение и анализ методик проведения закаливающих процедур детей».	2	
	Практическое занятие 15. Дифференцированный зачет	2	
Всего:		76/22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение занятий

№п/	Материально-техническое обеспечение занятий
1.	Посадочные места по количеству обучающихся
2.	Рабочее место преподавателя
3.	Учебная доска
4.	Учебники и учебные пособия
5.	Комплекты плакатов по анатомии
6.	Компьютер с лицензионным программным обеспечением и доступом в интернет
7.	Телевизор HYNDAI H-LED55U601BS2S
8.	Макет скелета человека (2шт)
9.	Макет сборный – внутренние органы человека
11	Микроскоп (3 шт)

3.2. Основные печатные издания

1. Мальцев В.П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17278-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542604> (дата обращения: 29.02.2024).

3.3. Основные электронные издания

1. 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).

2. 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).

3. 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).

4. 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).

5. 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.

6. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-45831-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/319376> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.4. Дополнительные источники

1. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сониной Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД-ROM.

2. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.

3. Анатомия. Курс лекций: Федеральный портал «Российское образование» (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> (дата обращения: 21.06.2018).

4. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, 1СД-ROM.

5. Атлас морфологии человека / Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.

6. Внутренняя среда организма. – URL: <http://www.fiziolog.isu.ru/page KSYS.htm>.

7. 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

8. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.–URL: <http://sbio.info/index.php>.

Интернет-ресурсы (И-Р)

1. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека. <http://www.e-anatomy>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> Устный опрос Проверочные работы Контрольные работы Решение ситуационных задач Тестирование Дифференцированный зачет

<p>умственной работоспособности детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>процессов жизнедеятельности организма человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; – определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; – 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 	<p>– оценка результатов выполнения практической работы</p>

<ul style="list-style-type: none">– определять физическую и умственную работоспособность;– проводить диагностику наступающего утомления;– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	<p>мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</p>	
--	---	--

**5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Дата внесения изменения	№ изменения	№ страницы с изменением

