

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО
И ОДОБРЕНО на заседании
ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей
в области физической
культуры и
дополнительного
образования
Протокол № 10
от «09» июня 2026 г.
Председатель ПЦК
Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО к
утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 1
от «09» июня 2026 г.
Председатель экспертного
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа

Л.А. Перова
« 11 » июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Архангельск 2026

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Голубева Л.В., к.с. – х. н., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Общая	4
характеристика		
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы ...		4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины		4
2.	Структура и содержание	5
дисциплины		
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины		5
2.2. Содержание дисциплины		6
3.	Условия реализации	10
дисциплины		
3.1. Материально-техническое обеспечение		10
3.2. Учебно-методическое обеспечение		10
4.	Контроль и оценка результатов освоения	11
дисциплины		
Приложение 1.	Фонд оценочных	12
средств.....		

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП. 05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Цель дисциплины «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: формирование знаний о возрастных особенностях тела человека, гигиенических подходах в организации учебного процесса и физиологических закономерностях в физической культуре.

Дисциплина «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» включена в обязательную часть профессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;	общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;
ОК 02		
ОК 08	определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;	физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;
	давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;	рефлекторный характер речевой функции;
	определять физическую и умственную работоспособность;	методы определения физического развития и физической работоспособности детей;
	проводить диагностику наступающего утомления;	методы изучения умственной работоспособности детей;
	проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоёмкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	64	40
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	8	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	-	-
Всего	72	40

2.2. Содержание 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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Содержание учебного материала	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь предмета с другими дисциплинами.	1	
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание учебного материала	5/3	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	2	
	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. Понятие о физическом развитии. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	1. Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Описание методов определения состояния умственного и физического развития ребенка. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития.	1	
Тема 3. Регуляторные системы организма	Содержание учебного материала	10/7	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.	3	
	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.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	7	
	1. Практическое занятие 2. Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам	4	
	2. Практическое занятие 3. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по анатомии и физиологии эндокринной системы. Составление вывода по значению эндокринных желез, свойствам и физиологическим эффектам гормонов. Описание влияния гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	2	
Тема 4. Сенсорные функции	Содержание учебного материала	6/3	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.	3	
	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.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	1. Практическое занятие 4. Анализаторы. Методы определения остроты зрения	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Описание функционального значения и возрастных особенностей двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов	1	
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание учебного материала	10/6	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	4	
	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	6	
	1. Практическое занятие 5. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда. Выявление уровня IQ. Выявление типа ВНД по амниотической схеме.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Описание сна по алгоритму. Выявление положительных и отрицательных сторон сна.	1	
Тема 6. Моторные функции	Содержание учебного материала	14/8	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	6	
	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	
	1. Практическое занятие 6. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»	4	
	2. Практическое занятие 7. «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	4	
Самостоятельная работа обучающихся Составление гигиенических требований для детей школьного возраста к организации уроков по физической культуре	1		
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	Содержание учебного материала	16/13	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	5	
	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		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	13	
	1. Практическое занятие 8. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	2	
	2. Практическое занятие 9. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы	2	
	3. Практическое занятие 10. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2	
	4. Практическое занятие 11. Определение основного обмена расчетным методом.	2	
	5. Практическое занятие 12. Определение требований к микроклимату учебного помещения.	3	
	6. Практическое занятие 13. Проведение дифференцированного зачёта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление режима питания для детей школьного возраста	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		72/40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое оснащение

Кабинет «Анатомии и физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

Лаборатория «Физическое развитие детей», оснащенная в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные 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. 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).

3.2.3. 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>.

4. 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
общие закономерности роста и развития организма детей и подростков	точность в характеристике основных закономерностей роста и развития организма детей и подростков	опрос
физиология ЦНС и ВНД детей и подростков; динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника	точность в определении типологических особенностей ЦНС и ВНД детей и подростков с точки зрения Павлова И.П.	тестирование
методы определения физического развития и физической работоспособности детей; методы изучения умственной работоспособности детей	точность в характеристике методов изучения возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога	тестирование
возрастные особенности функционирования висцеральных систем	точность в характеристике возрастных анатомо-физиологических особенностей висцеральных систем детей и подростков	тестирование
методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды; гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса	точность в определении гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза с точки зрения СНИП точность в описании гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу	тестирование
рефлекторный характер речевой функции	точность в описании строения и функции систем органов здорового человека; точность в объяснении физиологических характеристик основных процессов жизнедеятельности организма человека	тестирование
биологическая природа и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы; принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза	точность в описании влияния процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение, а также точность в описании обеспечения гомеостаза с точки зрения принципов и механизмов регуляции основных жизненных	тестирование опрос

	функций	
использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий	составляет перечень требований при организации учебных занятий и мероприятий с точки зрения возрастных особенностей детей и подростков	Практическая работа 2
определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;	подбирает оборудование соответственно возрасту и антропометрическим показателям, типу телосложения, умственным способностям детей и подростков.	Практическая работа 1 Практическая работа 6
давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях	проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды по критериям СНИП, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях	Практическая работа 4 Практическая работа 12
определять физическую и умственную работоспособность	определяет физическую и умственную работоспособность детей и подростков, используя классические методы анатомии и физиологии	Практическая работа 3 Практическая работа 5
проводить диагностику наступающего утомления	осуществляет диагностику наступающего утомления с помощью оборудования, интерпретирует полученные результаты	Практическая работа 6 Практическая работа 8 Практическая работа 9 Практическая работа 10 Практическая работа 11
проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности	определяет содержание физкультурно-оздоровительного мероприятия, направленного на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности с помощью подбора упражнений	Практическая работа 7
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		

Приложение 1 Фонд оценочных средств

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж имени Р.Е. Шаниной»

Утверждаю
зам.директора по учебно-воспитательной работе
_____ Т.С. Григорьева
«10» июня 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине
ОП.05 Возрастная анатомия, физиология, гигиена

основной профессиональной образовательной программы
по специальности
49.02.01 Физическая культура

Архангельск 2026

Разработчики:

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е. Шаниной»

преподаватель Л.В. Голубева

Рассмотрено на ПЦК теории и методики начального общего образования

Протокол № 10 от «09» июня 2026 г.

Председатель ПЦК: Л.В. Голубева