

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.Е.ШАНИНОЙ»  
(АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПЕДКОЛЛЕДЖ)

РАССМОТРЕНО И  
ОДОБРЕНО  
на заседании .....  
Протокол № 10  
от «09» июня 2026 г.  
Председатель ПЦК:  
*Голубева Л.В. к.с.н.*

РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 1  
от «10» июня 2026 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Т.С.Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского педколледжа  
\_\_\_\_\_ Л.А. Перова  
«11» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП 03. ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

Рабочая программа дисциплины ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена разработана в соответствии с требованиями ФГОС по профессии/специальности 44.02.07 Преподавание в основной школе (по профилям)

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Волкова А.В. преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	3
<u>1. Общая характеристика</u>	4
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	4
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u>	4
<u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</u>	4
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u>	4
<u>2.2. Содержание дисциплины</u>	5
<u>2.3. Курсовой проект (работа)</u>	6
<u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</u>	7
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u>	7
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u>	7
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</u>	7

### Приложение 1. Фонд оценочных средств

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.03 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: формирование представлений о строении, функционировании, физиологии и развитии организма человека и отдельных органов и систем в возрастном аспекте с изучением особенностей учета половозрастной специфики в учебно-образовательном процессе специалистами системы образования.

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

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.02	определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска оценивать практическую значимость результатов поиска применять средства информационных технологий для решения	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности приемы структурирования информации формат оформления результатов поиска информации современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства	-

	<p>профессиональных задач</p> <p>использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач</p>		
ОК.08	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	-
ПК 1.1	<p>определять цели и задачи урока, планировать его содержание на основе ФГОС и ФООП ООО с учетом особенностей методики преподавания</p>	<p>требований федерального государственного образовательного стандарта и федеральной образовательной программы основного общего образования;</p> <p>сущности и видов учебных задач,</p>	<p>проектирования (определение цели и задач, подбор содержания урока, определение методов, приемов и средств для достижения поставленной цели и реализации задач) урока в соответствии с требованиями,</p>

	<p>учебного предмета, возраста, класса, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся и в соответствии с современными требованиями к уроку (дидактическими, организационными, методическими, санитарно-гигиеническими нормами);</p> <p>формулировать различные виды учебных задач и проектировать их решение в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития обучающихся;</p> <p>проектировать программы развития универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных);</p> <p>организовывать проектно-исследовательскую деятельность в основной школе;</p> <p>проектировать процесс обучения с учетом преемственности между уровнями образования.</p>	<p>обобщённых способов деятельности;</p> <p>преемственных образовательных программ начального общего, основного общего образования и среднего общего образования;</p> <p>содержания основных учебных предметов основного общего образования в пределах требований федерального государственного образовательного стандарта и федеральной программы основного общего образования;</p> <p>особенностей организации обучения детей подросткового возраста, методик преподавания учебных предметов основного общего образования;</p> <p>основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных педагогических технологий;</p> <p>способов достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования;</p> <p>способов выявления и развития способностей обучающихся через урочную деятельность, в том числе с использованием возможностей иных образовательных организаций, а также организаций, обладающих ресурсами, необходимыми</p>	<p>предъявляемыми к современному уроку</p>
--	---	--	--

		<p>для реализации программы основного общего образования, и иных видов образовательной деятельности, предусмотренных программой основного общего образования;</p> <p>специфики обучения детей с особыми образовательными потребностями;</p> <p>способов организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся</p>	
ПК 1.2.	использовать современные возможности цифровой образовательной среды при реализации образовательной программы основного общего образования;	<p>правил техники безопасности и санитарно-эпидемиологических требований при организации процесса обучения;</p> <p>современных образовательных технологий, в том числе информационно-коммуникационных;</p>	соблюдения правил техники безопасности и санитарно-эпидемиологических требований при проведении учебных занятий
ПК 1.4.	<p>анализировать учебные занятия;</p> <p>анализировать и интерпретировать результаты диагностики учебных достижений обучающихся.</p>	<p>требований к учебным занятиям;</p> <p>требований к результатам обучения обучающихся основной школы;</p> <p>путей достижения образовательных результатов;</p> <p>педагогических и гигиенических требований к организации обучения на учебных занятиях.</p>	<p>наблюдения, анализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями основной школы;</p> <p>разработки предложений по совершенствованию и коррекции процесса обучения;</p> <p>анализа образовательных результатов обучающихся, средств и методов их достижения.</p>

ПК 2.1.	проектировать внеурочную деятельность с использованием современных средств (интерактивного оборудования, мобильных научных лабораторий, конструкторов и др.), с использованием ресурсов цифровой образовательной среды;	возможностей современных средств (интерактивного оборудования, мобильных научных лабораторий, конструкторов и др.), ресурсов цифровой образовательной среды для проектирования и реализации внеурочной деятельности в основной школе;	проектирования внеурочной деятельности с использованием современных средств обучения (интерактивного оборудования, мобильных научных лабораторий, конструкторов и др.);
ПК 2.4.	находить и анализировать методическую литературу, ресурсы сетевой (цифровой) образовательной среды, необходимые для организации внеурочной деятельности;	требований к разработке планирующей и отчетной документации в области внеурочной деятельности в основной школе	разработки учебно-методических материалов для реализации рабочих программ внеурочной деятельности с учетом их целесообразности, соответствия программному содержанию и возрасту обучающихся;
ПК 2.6.	анализировать эффективность организации внеурочной деятельности;  осуществлять самоанализ при организации внеурочной деятельности;  осуществлять мониторинг и анализ современных психолого-педагогических и методических ресурсов для повышения результативности внеурочной деятельности,	способы анализа и самоанализа профессионального саморазвития;  способы проектирования совершенствования процесса обучения;  способы осуществления внеурочной деятельности в соответствии с выстроенной системой совершенствования процесса обучения;  образовательные запросы общества и государства в области внеурочной деятельности обучающихся	совершенствования процесса обучения на основе анализа результатов эффективности внеурочной деятельности обучающихся, самоанализа педагогической деятельности

	<p>совершенствования процесса обучения;</p> <p>проектировать совершенствование процесса обучения</p>		
ПК 3.1	<p>находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися;</p> <p>проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося;</p> <p>проявлять толерантное отношение к представителям разных мировоззрений и культурных традиций;</p> <p>формулировать цели и задачи воспитания классного коллектива и отдельных обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>планировать воспитательную деятельность;</p> <p>разрабатывать рабочую программу воспитания на основе федеральной рабочей программы воспитания;</p>	<p>основ государственной политики в сфере воспитания;</p> <p>федеральной рабочей программы воспитания;</p> <p>закономерностей проектирования рабочей программы воспитания;</p> <p>современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы;</p> <p>способов защиты достоинства и интересов обучающихся, оказавшихся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</p> <p>теоретических и методических основ деятельности классного руководителя;</p> <p>образцов и ценностей социального поведения, поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях;</p> <p>методики воспитательной работы;</p> <p>основных принципов деятельностного подхода в воспитании;</p> <p>современных технологий воспитания;</p> <p>особенностей адаптации обучающихся к условиям</p>	<p>создания, поддержания уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации;</p> <p>определения целей и задач, планирования воспитательной деятельности на основе федеральной рабочей программы воспитания, ценностного содержания образовательного процесса;</p> <p>разработки плана воспитательной работы в классе на основе федеральной рабочей программы воспитания;</p> <p>проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу обучающегося (культуру переживаний и ценностные ориентации обучающегося);</p> <p>планирования и проведения воспитательных мероприятий, акций;</p> <p>планирования воспитательных мероприятий с учетом культурных различий обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей</p>

	<p>взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума;</p> <p>взаимодействовать с родителями (законными представителями) обучающихся при решении воспитательных задач</p>	<p>основного общего образования;</p> <p>возрастных особенностей обучающихся на ступени основного общего образования;</p> <p>условий развития ученического самоуправления в общеобразовательной организации;</p> <p>условий формирования благоприятного психологического микроклимата и сотрудничества обучающихся в классе</p>	
--	---	--	--

### 1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, <b>навыки</b> (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

#### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	64	32
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	8	-
<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>32</b>

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч
1	2	3
<b>Раздел 1. Основные положения анатомии, физиологии и гигиены человека</b>		<b>1/0</b>
<b>Тема 1.1. Определение содержания анатомии, физиологии и гигиены</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Определение содержания анатомии, физиологии и гигиены.</p> <p>Значение этих дисциплин для правильной организации учебно - воспитательной работы, совершенствования физического развития и повышения работоспособности учащихся. Значение знаний строения, жизнедеятельности организма человека и гигиены для охраны здоровья.</p> <p>Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Валеология - наука о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.</p>	<b>1</b>
<b>Раздел 2. Основные этапы развития человека</b>		<b>30/27</b>
<b>Тема 2.1. Основные закономерности роста и развития организма человека</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Основные механизмы обеспечивающие целостное единство организма. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма. Человек и окружающая его среда. Закономерности роста и развития детей. Акселерация.</p>	<b>1</b>
<b>Тема 2.2. Возрастная периодизация.</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Периоды развития организма. Рост и пропорции тела на разных этапах развития .</p>	<b>1</b>

	Физическое развитие - важный показатель здоровья и социального благополучия. Значение антропометрических исследований.	
<b>Тема 2.3. Возрастные анатомофизиологические особенности детей и подростков</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Понятие о росте и развитии их характеристика. Процессы физиологического созревания и развития ребенка их влияние на физическую и психическую работоспособность, поведение.	
<b>Тема 2.4. Основы гигиены детей и подростков гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Гигиена детей и подростков и ее задачи. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и <b>подростков</b> . Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах	
<b>Тема 2.5. Строение клетки.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Основные процессы жизнедеятельности клетки (питание, дыхание, размножение, деление). Краткие сведения о строении и функциях органоидов.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 1. «Строение клетки».</b>	
<b>Тема 2.6. Строение тканей.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Особенности строение эпителиальной ткани и выполняемые ею функции: защитная, разграничительная, всасывающая, выделительная и секреторная. Классификация эпителиальной ткани: по строению и по функциям (однослойный эпителий -плоский, кубический, цилиндрический; многослойный эпителий), по происхождению (кишечный, почечный, кожный, эпителий). Эпителиальная ткань - основная структура паренхиматозных органов - желез. Кровь и лимфа. Кровь: плазма крови, форменные элементы, их строение. Функциональное значение. Соединительная ткань Общая характеристика и классификация соединительной	

	ткани. Строение и функции рыхлой и плотной волокнистой соединительной ткани. Хрящевая и костная ткани..	
<b>Тема 2.7. Высшая нервная деятельность детей младшего школьного возраста.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	Роль И. М. Сеченова, И. П. Павлова в создании учения высшей нервной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Биологическое значение образования и торможения условных рефлексов. Особенности высшей нервной деятельности человека. Речь, мышление. Сознание, как функция мозга. Сон, его значение для детей различного возраста	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 2.</b> «Безусловные рефлексы человека».	
	<b>Практическое занятие 3.</b> «Строение головного мозга».	
	<b>Практическое занятие 4.</b> «Определение типа ВНД детей по свойствам нервных процессов».	
	<b>Практическое занятие 5.</b> «Определение объема внимания».	
<b>Тема 2.8. Значение опорно-двигательной системы. Скелет и его функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Строение, химический состав и физические свойства костей. Рост костей. Соединение костей. Строение скелета головы, туловища, конечностей.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие 6.</b> «Строение костей. Состав костей».	
	<b>Практическое занятие 7.</b> «Типы соединения костей»	
	<b>Практическое занятие 8.</b> «Выявление нарушений осанки»	
<b>Практическое занятие 9.</b> «Выявление плоскостопия».		
	<b>Содержание</b>	<b>1</b>

<b>Тема 2.9. Мышцы и функции.</b>	Строение и основные группы мышц человеческого тела. Работа мышц. Статическая и динамическая нагрузка. Роль нервной системы в регуляции деятельности мышц. Утомление при мышечной работе.	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 10.</b> «Строение мышечной ткани. Основные группы мышц».	
<b>Тема 2.10. Гигиена опорно-двигательной системы. Роль двигательной активности в сохранении здоровья.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Осанка и факторы ее определяющие. Предупреждение искривления позвоночника и развитие плоскостопия у детей младшего школьного возраста. Значение физического воспитания и труда для правильного формирования скелета и развития мышц. Гиподинамия. Значение утренней гимнастики. Гигиенические требования предъявляемые к проведению физкультурных минуток и пауз на занятиях..	
<b>Тема 2.11. Внутренняя среда организма. Состав крови. Строение и функции клеток крови: эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Внутренняя среда организма (кровь, межклеточная жидкость, лимфа). Гомеостаз. Значение крови и кровообращения. Состав крови. Плазма крови. Строение и функции эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов. Кроветворные органы. Свертывание крови.	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 11.</b> «Состав крови. Строение клеток крови».	

<b>Тема 2.12. Группы крови. Иммуниет. Роль И. И. Мечникова в создании учения об иммунитете. Фагоцитоз.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Группы крови. Переливание крови. Донорство. Резус фактор. Иммуниет. Роль И. И. Мечникова в создании учения об иммунитете. Виды иммунитета: естественный и искусственный.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 12.</b> «Исследование и анализ крови. Заболевания крови».	
<b>Тема 2.13. Сердечно-сосудистая система. Сердце, его строение и работа. Кровеносные сосуды. Круги кровообращения.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Значение системы кровообращения и общая схема ее строения. Строение сердца. Физиологические свойства сердечной мышцы. Работа сердца: сердечный цикл, фазы работы сердца. Кровяное давление. Кровеносные сосуды. Движение крови и лимфы в организме. Круги кровообращения.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 13.</b> «Строение сердца».	
<b>Тема 2.14. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Причины нарушения работы сердечно-сосудистой системы у детей. Проблема сердечно-сосудистых заболеваний: врожденные пороки сердца, гипертония, ревматизм, стенокардия и др. их профилактика (влияние алкоголя, никотина, наркотиков).	
	Значение физического труда и физической культуры для повышения выносливости сердца у детей и подростков	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 14.</b> «Определение пульса до и после дозированной нагрузки».	
	<b>Практическое занятие 15.</b> «Измерение артериального давления»	
	<b>Содержание</b>	<b>2</b>

<b>Тема 2.15. Строение и функции органов дыхания.</b>	Анатомо - физиологические особенности органов дыхания у детей и подростков. Значение и общая схема строения органов дыхания. Газообмен в легких и тканях. Механизм вдоха и выдоха. Жизненная емкость легких. Частота дыхания и минутный объем дыхания. Нервно-гуморальная регуляция дыхания.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 16.</b> «Определение топографии органов дыхательной системы на таблицах, муляжах.»	
	<b>Практическое занятие 17.</b> «Строение и функции органов дыхания. Механизм вдоха и выдоха. Жизненная емкость легких».	
<b>Тема 2.16. Гигиена органов дыхания</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Воспитания навыков правильного дыхания у детей и подростков. Значение дыхания через нос. Вредное влияние неправильной осанки на форму грудной клетки и глубину дыхательных движений. Понятие о микроклимате. Изменение состава воздуха под влиянием пребывания учащихся в классе. Показатели загрязнения воздуха в учебных помещениях. Значение и способы поддержания в них правильного воздушного режима. Естественная и искусственная вентиляция. Заболевания органов дыхания. Ларингит, тонзиллит, ангина, пневмония.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 18.</b> «Изучение приемов и значение дыхательной гимнастики для жизнедеятельности организма.	
<b>Тема 2.17. Строение и функция органов пищеварения. Зубы, профилактика болезни зубов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Значение пищеварения. Общая схема строения и основные функции системы пищеварения. Роль печени поджелудочной железы в пищеварении. Всасывание. Роль И. П. Павлова в изучении функций органов пищеварения. Защитная функция печени. Нейрогуморальная регуляция деятельности пищеварительных желез. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.	
<b>Тема 2.18. Питание детей. Гигиена питания. Составление суточного рациона</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Физиология и гигиена питания детей. Нормы питания. Возрастные суточные нормы потребления белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Возрастные особенности соотношения белков, жиров, углеводов в пищевом рационе. Основные пищевые продукты. Калорийность качественный состав пищевого рациона. Значение разнообразия пищи. Физиологическое обоснование режима питания. Санитарно-	

<b>питания для детей младшего школьного возраста.</b>	гигиенические требования к хранению продуктов и приготовлению пищи. Воспитание у детей правильного отношения к еде и выработка санитарно-гигиенических норм и навыков, связанных с приемом пищи.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 19.</b> «Составление и подсчет примерного суточного рациона питания школьника.»	
	<b>Практическое занятие 20.</b> «Подсчет энергетической ценности завтрака, получаемого детьми».	
<b>Тема 2.19. Обмен веществ его значение.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Значение обмена веществ и энергии в организме. Основные особенности обмена веществ и энергии у детей и подростков. Пластический и энергетический обмен. Зависимость обмена веществ от характера деятельности ребенка.	
<b>Тема 2.20. Обмен белков, жиров, углеводов. Водно-солевой обмен.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Обмен белков, их значение в организме. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Жировой обмен. Жировое депо. Обмен углеводов. Значение углеводов как источника энергии. Содержание глюкозы в крови. Гипо-и гипергликемия. Значение минеральных веществ в организме. Обмен воды и минеральных веществ. Рефлекторная регуляция обмена веществ в организме. Роль гормонов в регуляции обмена белков, жиров, углеводов. Участие коры в регуляции обмена веществ. Витамины. Их роль в обмене веществ. Способы сохранения витаминов в пищевых продуктах. Понятие о гипер-гипоавитаминозах. Рациональное питание. Режим питания школьников. Заболевания, вызванные нарушением обмена веществ. Причины, симптомы, профилактика. Витамины.	
<b>Тема 2.21. Значение и строение органов выделения.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	Строение почки. Состав мочи и механизм ее образования. Нервная и гуморальная регуляция мочеобразования и мочевыделения. Возрастные особенности строения и функций мочевого выделения. Ночное недержание мочи (энурез). Гигиена мочеполовых органов детей и подростков.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>

	<b>Практическое занятие 21.</b> «Гигиена мочеполовых органов детей и подростков»	
<b>Тема 2.22. Значение и строение кожи. Гигиена кожи ребенка и профилактика кожных заболеваний.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Значение и строение кожи. Возрастные особенности строения кожи. Значение сосудодвигательных реакций кожи и потоотделения. Особенности терморегуляции у детей. Роль кожи в закаливании организма. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Предупреждение солнечных и тепловых ударов.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 22.</b> «Изучить особенности строения кожи»	
	<b>Практическое занятие 23.</b> «Гигиена кожи детей»	
<b>Тема 2.23. Эндокринные железы Гормоны. Эндокринная система</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
	Понятие о гормонах и эндокринной системе. Значение гормонов, особенности их физиологической активности. Внутрисекреторная деятельность желез внутренней секреции. Гипофиз, его роль в регуляции роста и деятельности других органов. Щитовидная железа, ее влияние на физическое и умственное развитие организма. Кретинизм, причины его развития, профилактика. Вилочковая железа, надпочечники, поджелудочная Железы, особенности строения, функционирования, выделяемые гормоны	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 24.</b> «Изучить особенности строения эндокринной системы»	
<b>Тема 2.24. Репродуктивная система. Половое созревание.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Роль половых желез в развитии организма. Влияние половых желез на рост и развитие, формирование вторичных половых признаков. Отклонения от нормального хода полового развития и их причины.	
<b>Тема 2.25. Анализаторы. Органы чувств. Анализаторы.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Понятия об анализаторах. Роль И. П. Павлова.	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>

<b>Зрительный анализатор. Строение, функции и гигиена органа зрения.</b>	<b>Практическое занятие 25.</b> «Изучить особенности строения и функции органа зрения».	
	<b>Практическое занятие 26.</b> «Заболевания органов зрения их профилактика».	
<b>Тема 2.26. Строение, функции и слухового анализатора.</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	Общая схема строения и основные функции слухового анализатора. Механизмы передачи и восприятия звука. Возрастные особенности слухового анализатора. Гигиена слуха ребенка. Влияние шума на организм детей и подростков. Заболевания органов слуха: отит, катар среднего уха. Симптомы, оказание доврачебной помощи. Значение и общий план строения кожной, двигательной, обонятельной, вкусовой, вестибулярной сенсорных систем. Особенности их функционирования у детей различного возраста.	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие 27.</b> «Изучение остроты слуха»	
<b>Раздел 3. Основы гигиены</b>		<b>1/5</b>
<b>Тема 3.1. Гигиенические требования к учебновоспитательному процессу, зданию и помещениям школы</b>	<b>Содержание</b>	<b>1</b>
	<u>Физико-гигиенические основы режима дня школьника.</u> Гигиенические основы учебновоспитательного процесса в школе Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий. Требования к школьному зданию.	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>5</b>
	<b>Практическое занятие 28.</b> «Гигиенические требования к школьному оборудованию»	
	<b>Практическое занятие 29.</b> «Требования к естественному искусственному освещению».	

	<b>Практическое занятие 30.</b> «Требования к окраске мебели, стен, классной доске».	
	<b>Практическое занятие 31.</b> «Нормативы внешнего оформления учебников, книг для чтения, учебных и наглядных пособий для учащихся 1 -4 классов».	
	<b>Практическое занятие 32.</b> «Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий»	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>
<b>Всего:</b>		<b>72</b>

### 2.3. Курсовой проект (работа)

Тематика курсовых проектов (работ)

- 1. Влияние гаджетов на развитие зрения у школьников**
  - Анализ норм работы с цифровыми устройствами по СанПиН.
  - Профилактика близорукости у детей 7–15 лет.
- 2. Особенности пубертатного периода: гормональные и физиологические изменения**
  - Сравнение развития мальчиков и девочек.
  - Рекомендации по гигиене и психологической поддержке подростков.
- 3. Гигиенические требования к организации дистанционного обучения**
  - Влияние длительного сидения за компьютером на осанку и зрение.
  - Оптимальный режим занятий и перерывов.
- 4. Физиологические основы утомляемости школьников**
  - Биоритмы и их учет при составлении расписания.
  - Роль сна, питания и физической активности в профилактике переутомления.
- 5. Анатомо-физиологические особенности младших школьников (6–10 лет)**
  - Развитие костно-мышечной системы и требования к мебели.
  - Нормы двигательной активности.
- 6. Влияние школьного питания на здоровье учащихся**
  - Анализ меню столовой на соответствие СанПиН.
  - Дефицит микроэлементов (йод, железо) и его последствия.
- 7. Профилактика нарушений осанки у детей**
  - Причины сколиоза и методы коррекции.
  - Роль учителя в контроле за посадкой за партой.
- 8. Адаптация первоклассников к учебной нагрузке**
  - Физиологические стресс-факторы в начале обучения.
  - Рекомендации по щадящему режиму.
- 9. Влияние экологии на здоровье школьников**
  - Оценка микроклимата в классе (СО<sub>2</sub>, влажность, освещение).
  - Примеры «зеленых» школ и их преимущества.
- 10. Гигиена репродуктивного здоровья подростков**

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Общепрофессиональных дисциплин и МДК», оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП.

### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

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 организации 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 и/или электронные издания

Сапин, М.П., Сивоглазов, В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма).- М.,: Издательский центр «Академия» 2012.

Безруких, М.М., Возрастная физиология.- М.,: Издательский центр «Академия» 2013.

[http://101.gig.ru/load/knigi\\_uchebniki\\_zhurnaly/medicina/ehlektronnyj\\_anatomicheskij\\_atla\\_s/16-1-0-160](http://101.gig.ru/load/knigi_uchebniki_zhurnaly/medicina/ehlektronnyj_anatomicheskij_atla_s/16-1-0-160)

### 3.2.2. Дополнительные источники

Биология «Человек» [Текст] М.: Дрофа, 2008.

Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Текст]: Учеб. Пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2009.

Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов педагогических институтов. [Текст] - М. Высшая школа, 1990.

Лабораторные и практические занятия по биологии (Человек и его здоровье) Н.А. Пугач, Т.А. Козлова изд. М.: ВЛАДОС, 2003.

Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. [Текст] – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

Обухов, Д.К. Кириленкова, В.Н. «Практикум», «Клетки и ткани» 10-11 кл. Элементарные курсы (профильное обучение) М.: Дрофа 2008.

Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): 4-е издание, ср. проф. образование [Текст]– М.: Академия, 2005.

Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма). [Текст]– М.: Академия, 2007.

Чабовская А.П., Голубев В.В., Егорова Т.И. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. [Текст] – М.: Просвещение, 1987.

### Интернет ресурсы

1. [www.prosv.ru/ attachmntnt. Aspx?jd =9835](http://www.prosv.ru/attachmntnt.Aspx?jd=9835) (УМК «Школа России»)
2. [http:// standart/edu/ru//catalog.aspx? CatalogId=223](http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223). (сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»).
3. [http://www:shool/tdu/ru](http://www.shool/tdu/ru) - Российский образовательный портал.
4. [http://www:pt dlib/ru](http://www.pt dlib/ru)- библиотека.
5. <http://www:nfer -pedagogika/ru> - сайт создан для преподавателей, родителей и студентов.

Портал сетевого дистанционного обучения СПбГУ: - [http://dl.spbu.ru/kursy/kursy-v-sakai/ISLAM\\_C020\\_F09\\_1](http://dl.spbu.ru/kursy/kursy-v-sakai/ISLAM_C020_F09_1)

Анатомия и физиология, возрастные особенности строения и функции организма: - <http://www.anatomius.ru/>

Интервюз: - [http://www.intervuz.ru/lectures/vozrast\\_anatomy\\_fiziology.html](http://www.intervuz.ru/lectures/vozrast_anatomy_fiziology.html)

Анатомия и физиология человека (Бийский лицей): - [http://liceum.secna.ru/bl/projects/barnaul2007/borovkov/v\\_anat\\_i\\_phisiolog.html](http://liceum.secna.ru/bl/projects/barnaul2007/borovkov/v_anat_i_phisiolog.html)

Глоссарий <http://www.glossary.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека	точно формулирует определения основных понятий анатомии, физиологии и гигиены человека	Опрос, тестирование, семинар

топографическое расположение органов и частей тела	описывает топографическое расположение органов и частей тела, используя понятия принятые в анатомии понятия
основные закономерности роста и развития организма человека	характеризует основные закономерности роста и развития организма человека в соответствии с принятыми нормами
методы возрастной анатомии и физиологии	характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога и соответствии с алгоритмом применения методов
строение и функции систем органов здорового человека	описывает строение и функции систем органов здорового человека в соответствии с принятыми нормами
физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	точно дает физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека
возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	дает точную характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков
типологические особенности ВНД детей и подростков	определяет типологические особенности ВНД детей на основе описания и в соответствии с принятыми данными
влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение	точно описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение
основы гигиены	характеризует принципы гигиены систем органов
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза
гигиенические требования к образовательному процессу	дает точное описание гигиенических требований к образовательному процессу, зданию и помещениям образовательной организации в соответствии с нормативными документами

<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	точно показывает на муляжах и иллюстрациях, называет органы и части тела в соответствии с принятыми в анатомии названиями	Практическое занятие 6. Практическое занятие 13. Практическое занятие 16.
определять возрастные особенности строения организма детей и подростков	согласно возрастной периодизации, объясняет возрастные особенности строения организма детей	Практическое занятие 21.
использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка	определяет с помощью соответствующего инструментария антропометрические показатели и оценивает их с учетом возраста и пола ребенка	Практическое занятие 4,5
определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков	анализирует и точно соотносит имеющиеся характеристики типов ВНД с имеющейся характеристикой ребенка	Практическое занятие 2-5.
учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	оценивает особенности физической работоспособности ребенка в течение образовательного процесса	Практическое занятие 27-32
применять знания о гигиене в практической деятельности	демонстрируют умение применять знания о гигиене систем органов при разработке информационных материалов	Практическое занятие 21,23
проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей и подростков	предлагает меры профилактического воздействия для детей и подростков	Практическое занятие 28,9,18
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей и подростков	составляют рекомендации по профилактике заболеваний детей  обеспечивает соблюдение гигиенических требований в группе согласно САНПиН при организации обучения и воспитания детей и подростков	Практическое занятие 27-32
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

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

Утверждаю  
зам.директора по учебно-воспитательной  
работе \_\_\_\_\_ Т.С.Григорьева «\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

### **ОП 05. ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

основной профессиональной образовательной программы

«Профессионалитет»

по специальности

44.02.07 Преподавание в основной школе (по профилям)

Архангельск 2026

**Разработчики:**

ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж»,

преподаватель А.В.Волков

Рассмотрено на ПЦК \_\_\_\_\_

Протокол № 9 от «» \_\_\_\_\_ 2026 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## 1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины ОП 05. ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

## 2. Результаты освоения, подлежащие проверке

### 2.1. Формы промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 1

Наименование дисциплины	Форма промежуточной аттестации					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
ОП 05. ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА		ДЗ				

### 2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения дисциплины

Таблица 2

<i>Освоенные умения</i>	<i>Усвоенные знания</i>
определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека
определять возрастные особенности строения организма человека	топографическое расположение органов и частей тела
применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и профессиональной деятельности	основные закономерности роста и развития организма человека
использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка	методы возрастной анатомии и физиологии
оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и	строение и функции систем органов здорового человека

развитие организма человека в различные возрастные периоды	
определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека
учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков
применять знания о гигиене в практической деятельности	типологические особенности внд детей
проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего и дошкольного возраста	влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста	основы гигиены
	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза
	гигиенические требования к образовательному процессу в оо

### **3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения**

#### **дисциплины**

**Курс, семестр** – 1 курс, 2 семестр.

**Форма экзамена** – тест

#### **Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания – 09:00
2. Максимальное время выполнения задания – 45 минут
3. Источники информации, разрешенные к использованию на экзамене, оборудование: ручка, лист бумаги

## Задания для экзаменуемых

### Перечень теоретических вопросов по учебной дисциплине

#### 3.1. Задания для проведения зачёта:

##### Условия выполнения задания:

1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория.
2. Максимальное время выполнения задания: 20 мин.
3. Источники информации, разрешенные к использованию на экзамене, оборудование: бумага для изложения ответов, ручка.

#### **III. Перечислите гигиенические требования в группе с целью профилактики нарушения зрения у детей раннего и дошкольного возраста**

##### Критерии итогового оценивания:

**«отлично»** - ставится, если студент глубоко изучил учебный материал; показал всестороннее глубокое знание закономерностей роста и развития организма человека; усвоил строение и функции систем органов здорового человека; безупречно выделил возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста и типологические особенности ВНД детей; чётко знает гигиенические требования в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

*Процент выполненной работы - 90 - 100% / 21-23 правильных ответов /*

**«хорошо»**- ставится, если студент изучил учебный материал; показал полное знание закономерностей роста и развития организма человека; усвоил строение и функции систем органов здорового человек ; выделил возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста и типологические особенности ВНД детей; знает гигиенические требования в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

*Процент выполненной работы 70- 89% /16-20 правильных ответов/;*

**«удовлетворительно»** - ставится, если студент недостаточно полно изучил учебный материал, допустил ошибки; неполно выделил возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста и типологические особенности ВНД детей ; частично знает гигиенические требования в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

*Процент выполненной работы 50 - 70% /12-15 правильных ответов/*

**«неудовлетворительно»** - ставится, если студент обнаруживает незнание большей части учебного материала, допустил грубые ошибки в основных вопросах, предусмотренных программой.

*Процент выполненной работы менее 50% / 12 и менее правильных ответов/.*