



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

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

# 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 ВВД 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	36
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	8	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	-	-
Всего	72	

## 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.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/2</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	3	
	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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Описание методов определения состояния умственного и физического развития ребенка. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития.	1		
Тема 3. Регуляторные системы организма	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/6</b>	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.	4	
	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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	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.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 4. Сенсорные функции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	<b>OK 01 OK 02 OK 08</b>
	1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения.	4	
	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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие 4. Анализаторы. Методы определения остроты зрения	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Описание функционального значения и возрастных особенностей двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов	1	
<b>Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/6</b>	<b>OK 01 OK 02 OK 08</b>
	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.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	1. Практическое занятие 5. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда. Выявление уровня IQ. Выявление типа ВНД по амниотической схеме.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Описание сна по алгоритму. Выявление положительных и отрицательных сторон сна.	1	
<b>Тема 6. Моторные функции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14/8</b>	<b>OK 01 OK 02 OK 08</b>
	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 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 и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление гигиенических требований для детей школьного возраста к организации уроков по физической культуре	1		
<b>Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16/12</b>	<b>OK 01 OK 02 OK 08</b>
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	6	
	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		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	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.	2	
	6. Практическое занятие 13. Проведение дифференцированного зачёта	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление режима питания для детей школьного возраста	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			
<b>Всего:</b>		<b>72/36</b>	

### 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 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.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

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](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	точность в описании влияния процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение, а также точность в описании	тестирование опрос

жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза	обеспечения гомеостаза с точки зрения принципов и механизмов регуляции основных жизненных 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		