

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор педагогического колледжа**



**/Ашабокова Ф.К./**

**2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**специальность 49.02.01 Физическая культура**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Педагог по физической культуре и спорту**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: Пшукова Рузана Заурбиевна, *преподаватель*

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК Физического воспитания

Протокол № 10 от «22» мая 2023 года.

Председатель ЦК Физического  
воспитания

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Пшукова Рузана Заурбиевна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла 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 ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</li><li>– определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li><li>– давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</li><li>– определять физическую и умственную работоспособность;</li><li>– проводить диагностику наступающего утомления;</li><li>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li><li>– физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</li><li>– рефлексорный характер речевой функции;</li><li>– методы определения физического развития и физической работоспособности детей;</li><li>– методы изучения умственной работоспособности детей;</li><li>– динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;</li><li>– возрастные особенности функционирования висцеральных систем;</li><li>– биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</li><li>– принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</li><li>– методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;</li><li>– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</li></ul>

## 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	81
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	42
практические занятия	30
<i>Самостоятельная работа</i>	3
Промежуточная аттестация (экзамен)	6

## 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
1	2	3	4
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Содержание	2/0	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2	
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание	10/4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	6	
	2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.		
	3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.		
	4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.		
	5. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастнополовые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	4		
Тема 3. Регуляторные системы организма	Содержание	12/6	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология	6	

	нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.		
	2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.		
	3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.		
	4. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.		
	5. Координационная деятельность нервной системы.		
	6. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.		
	7. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 2.</b> «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	4	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2	
<b>Тема 4. Сенсорные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения.	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.		
	4. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Анализаторы. Методы определения остроты зрения	2	

Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание	12/4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	8	
	2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.		
	3. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.		
	4. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.		
	5. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.		
	6. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.		
	7. Физиологические механизмы сна.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 5. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	4	
Тема 6. Моторные функции	Содержание	12/4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	8	
	2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.		
	3. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о 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.		



	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 6.</b> «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»	2	
	<b>Практическое занятие 7.</b> «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Заболевания мышц, костей, суставов и их прафилактика.	3	
<b>Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b>	<b>Содержание</b>	<b>18/10</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	8	
	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>10</b>

	<b>Практическое занятие 8.</b> Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	2	
	<b>Практическое занятие 9.</b> Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы	2	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2	
	<b>Практическое занятие 11.</b> Определение основного обмена расчетным методом.	2	
	<b>Практическое занятие 12.</b> Определение требований к микроклимату учебного помещения.	2	
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>		6	
<b>Всего:</b>		<b>81</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы осуществляется в кабинете анатомии, физиологии и гигиены человека.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Анатомия человека»;
- объёмные модели органов человека (ухо, глаз, желудок, сердце, скелет человека, головной мозг, скелет черепа, зубы);
- плакаты (нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная системы и др.);
- лабораторные оборудование (стетоскопы, тонометры, ростомер и другие).

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, ноутбук.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

*Основные источники:*

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.

*Дополнительные источники:*

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>
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>
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>
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>
7. 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>

8. 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>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li> <li>– физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</li> <li>– рефлекторный характер речевой функции;</li> <li>– методы определения физического развития и физической работоспособности детей;</li> <li>– методы изучения умственной работоспособности детей;</li> <li>– динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;</li> <li>– возрастные особенности функционирования висцеральных систем;</li> <li>– биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</li> <li>– принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</li> <li>– методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;</li> <li>– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li> <li>– характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога;</li> <li>– описывает строение и функции систем органов здорового человека;</li> <li>– объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>– дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков;</li> <li>– определяет типологические особенности ВНД детей;</li> <li>– описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</li> <li>– характеризует принципы гигиены систем органов;</li> <li>– анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>– дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу</li> </ul>	<p>устный опрос</p> <p>тестирование</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</li> <li>– определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li> <li>– давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</li> <li>– определять физическую и умственную работоспособность;</li> <li>– проводить диагностику наступающего утомления;</li> <li>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</li> <li>– определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li> <li>– проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</li> <li>– определяет физическую и умственную работоспособность;</li> <li>– осуществляет диагностику наступающего утомления;</li> <li>– определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	<p>оценка результатов выполнения практической работы</p>
---	--	--

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	
2.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	
3.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	