

ФИЛИАЛ БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
В ГОРОДЕ ПОКАЧИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОП. 05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**  
для специальности  
49.02.01 Физическая культура

Покачи  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968).

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ 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>10</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.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 ПК, ОК              | Умения  | Знания  |
|-------------------------|---|---|
| ОК 01<br>ОК 02<br>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> | <p>общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</p> <p>физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</p> <p>рефлекторный характер речевой функции;</p> <p>методы определения физического развития и физической работоспособности детей;</p> <p>методы изучения умственной работоспособности детей;</p> <p>динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;</p> <p>возрастные особенности функционирования висцеральных систем;</p> <p>биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</p> <p>принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</p> <p>методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;</p> <p>гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</p> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 72            |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | 68            |
| в т. ч.:  |               |
| теоретическое обучение                                    | 30            |
| практические занятия                                      | 30            |
| <i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>                | 4             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>          | 6             |
| <i>Консультация</i>                                       | 2             |

## 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.                                    | <b>Содержание</b>   | <b>2/0</b>  | ОК 01<br>ОК 02<br>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   | <b>Содержание</b>   | <b>10/4</b>   | ОК 01<br>ОК 02<br>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 возрастно-половые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.            |   |   |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>4</b>  |   |
| <b>Практическое занятие 1.</b> Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения. | 4   |   |   |
| Тема 3. Регуляторные системы организма  | <b>Содержание</b>   | <b>12/6</b>   | ОК 01<br>ОК 02<br>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. | 6   |   |
| 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 28.</b> «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»  | 4           |                         |
|   | <b>Практическое занятие 2.</b> Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.  | 2           |                         |
| <b>Тема 4. Сенсорные функции</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>6/2</b>  | ОК 01<br>ОК 02<br>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 3.</b> Анализаторы. Методы определения остроты зрения | 2   |             |                         |
| <b>Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков</b>      | <b>Содержание</b>   | <b>12/4</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>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.   |              |                         |
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>4</b>     |                         |
|   | <b>Практическое занятие 5.</b> Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.                              | 4            |                         |
| <b>Тема 6. Моторные функции</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>12/4</b>  | ОК 01<br>ОК 02<br>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 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>4</b>     |                         |
|   | <b>Практическое занятие 4.</b> «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»  | 2            |                         |
| <b>Практическое занятие 5.</b> «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки» | 2   |              |                         |
| <b>Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>18/10</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>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 6.</b> Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;   | 2         |  |
| <b>Практическое занятие 7.</b> Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы   | 2         |  |
| <b>Практическое занятие 8.</b> Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;  | 2         |  |
| <b>Практическое занятие 9.</b> Определение основного обмена расчетным методом.  | 2         |  |
| <b>Практическое занятие 10.</b> Определение требований к микроклимату учебного помещения.   | 2         |  |
| <b>Консультации</b>   | <b>2</b>  |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>  | <b>6</b>  |  |
| <b>Всего:</b>   | <b>72</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физиологии, анатомии и гигиены», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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 организацией 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 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

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232> (дата обращения: 22.06.2022).
2. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 268 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491899> (дата обращения: 22.06.2022).
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494793> (дата обращения: 22.06.2022).
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 287 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15569-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/508832> (дата обращения: 22.06.2022).
5. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>  |
|---|--|---|
| <p><i>Перечень осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</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> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос по темам,</li> <li>– проверочные;</li> <li>– анализ и оценка решения тестовых заданий;</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>окружающей ребенка среды;<br/>– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</p>  |  |  |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <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 ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)**

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена \_\_\_\_\_

*(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*

**по специальности (профессии) 49.02.01 Физическая культура \_\_\_\_\_**

*(наименование специальности (профессии))*

**на \_\_\_\_\_ учебный год**

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

---

*(наименование ПЦК)*

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /