

Министерство образования Омской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Омский педагогический колледж № 1»

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП. 07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**  
по специальности  
**49.02.01 Физическая культура**

Омск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 г. № 968.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1» (далее – БПОУ «ОПК № 1»)

Разработчики:  
Бурделёва Л.В., преподаватель БПОУ «ОПК № 1»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «ОП.07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.5, ПК 1.6.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОП.07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, 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>– 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></ul>

		– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса;
ПК 1.5.	– определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;	– содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;
ПК 1.6	– находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности; – проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.	– медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга; – методику профилактики допинга и зависимого поведения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	74
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	32
в т. ч.:	
теоретическое обучение	42
практические занятия	22
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>	8
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	74
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	10
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	12
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>2</sup>	50
<b>Промежуточная аттестация</b>	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/0</b>	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	
<b>Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/4</b>	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 возрастно-половые особенности физического развития.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>	
Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.	2		

<b>Тема 3. Регуляторные системы организма</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/6</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.	6	
	2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.		
	3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.		
	4. Понятие о работоспособности и утомлении.		
	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>4</b>	
	<b>Практическое занятие 2.</b> «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	2	
<b>Практическое занятие 3.</b> Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2		
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		
Меры профилактики утомления у школьников.	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		
<b>Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/4</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.5	
	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.			
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>			<b>2</b>
	<b>Практическое занятие 5.</b> Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.			2
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>		
Физиология сна, фазы сна. Сны и сновидения.	2			
<b>Тема 6. Моторные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/6</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.5	
	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 рефлекторном 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.		
	<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 студента</b>	<b>2</b>	
	Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	2	
<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 ПК 1.5 ПК 1.6
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза..		
	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.	10	
	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>8</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 требований к микроклимату учебного помещения.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>	
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов / в том числе в форме практической подготовки, академических часов.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.</b>	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>2/0</b>	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	
<b>Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/2</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	1	
	2. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.		
	3. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>7</b>	
	1. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.	7	
2. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.			
3. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.			

<b>Тема 3. Регуляторные системы организма</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/2</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.	2	
	2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.		
	3. 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>2</b>	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>8</b>	
	1. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.	8	
	2. Понятие о работоспособности и утомлении. Меры профилактики утомления у школьников.		
	3. Координационная деятельность нервной системы.		
4. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.			
5. Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам			
<b>Тема 4. Сенсорные функции</b>	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>6</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.	6	
	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>Тема 5.</b>	<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>12</b>	ОК 01

<b>Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков</b>	1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	12	ОК 02 ОК 08 ПК 1.5
	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. Физиология сна, фазы сна. Сны и сновидения.		
	8. Динамика умственной работоспособности. Гигиена умственного труда.		
<b>Тема 6. Моторные функции</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/2</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.5
	1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	1	
	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.		
	<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 студента</b>	<b>7</b>	
1.Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного. процесса	7		
2.Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.			
3.Гигиенические требования к организации труда обучающихся.			
<b>Тема 7.</b>	<b>Содержание</b>	<b>18/4</b>	ОК 01

<b>Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	ОК 02 ОК 08 ПК 1.5 ПК 1.6
	<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	1	
	<b>Практическое занятие 10.</b> Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	1	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		
	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза..	14	
	2. Состав, функции и возрастные особенности крови.		
	3. Иммунитет, 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>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>		
<b>Всего:</b>	<b>72</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Программа дисциплины реализуется № 321 «Кабинет общеобразовательных дисциплин» со следующим оборудованием:

Стол рабочий (преподавательский)-1 шт.

Стол ученические 2-х и 3-х местные-12шт.

Скамьи ученические –12 шт.

Стеллаж -1 шт.

Доска -1 шт.

Панель интерактивная-1 шт.

Ноутбуки-15 шт.

Жалюзи -4 шт.

Термометр -1 шт.

#### **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).

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> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

9. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сониной Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД-ROM.

10. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.

11. Анатомия. Курс лекций: Федеральный портал «Российское образование» (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> (дата обращения: 21.06.2018).

12. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, 1СД-ROM.

13. Атлас морфологии человека / Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.

14. Внутренняя среда организма. — URL: <http://www.fiziolog.isu.ru/page KSYS.htm>.

15. 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)

16. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.— URL: <http://sbio.info/index.php>.

### 3.3. Методическое обеспечение

Учебные занятия в рамках дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» проводятся с элементами подготовки к демонстрационному экзамену по национальным стандартам. Дидактические единицы с элементами подготовки к ДЭ выделены курсивом и отмечены \*

Изучение теоретического материала учебной дисциплины предполагает использование на учебных занятиях учебников, учебных пособий, опорных схем, таблиц, информационных листов, мультимедийных презентаций муляжей, макетов.

После изучения теоретического материала в каждом разделе предполагаются практические занятия по топографическому определению расположения и строения органов и частей тела, по наблюдению за физиологическими процессами происходящими в организме человека, по организации образовательного и воспитательного процессов с соблюдением гигиенических правил и норм.

В рамках учебных занятий предусматривается практическая подготовка:

приемы профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата, слуха, зрения;

изучение гигиенических требований к организации питания детей в начальных классах;

изучение гигиенических требований к организации образовательного и воспитательного процесса;

правила профилактики инфекционных заболеваний.

Успешное освоение содержания программы учебной дисциплины обеспечивается с помощью:

технологии групповой работы,

технологии коллективного способа обучения,

технологии решения конкретных ситуаций,

методов активного обучения,

метода деловых и ролевых игр,

метода учебных экскурсий,

смешанного обучения («перевернутый класс»),

электронных и цифровых образовательных ресурсов (Learning apps, Moodle, Online Test Pad), мобильных приложений (Quzzis).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины «ОП.07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»:</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> <li>– содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК</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> <li>– описывает методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с</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>ГТО в соответствии с установленной степенью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга;</li> <li>– методику профилактики допинга и зависимого поведения.</li> </ul>	<p>установленной степенью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– объясняет медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга;</li> <li>– описывает методику профилактики допинга и зависимого поведения.</li> </ul>	
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины «ОП.07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»:</b></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> <li>– определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;</li> <li>– находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной</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> <li>– разрабатывает план и проводит занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью с учётом возрастной группы и методических требований;</li> <li>– проводит образовательные и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практической работы</li> </ul>

<p>деятельности;  – проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.</p>	<p>пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним с различными группами населения с учётом методических требований.</p>	
--	--	--

**Лист согласования рабочей программы  
ОП. 07 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

**ОДОБРЕНА**

Методическим объединением  
преподавателей  
естественнонаучного цикла

протокол № 2  
от 11.09 2023 г.

Руководитель МО

Маткова Е.В.

Ф.И.О.

ef

(подпись)

Составитель(и):

Бур -  
(подпись)

Бурдиева Л.В.  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

Эксперт (ы):

Завис методист  
(подпись) (должность)

Зайко Т.Н.  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (должность)

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.