

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**для специальности**  
**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

**Квалификация: Учитель начальных классов**

**Форма обучения - заочная**

**Дербент 2025**

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

**Разработчик:**

преподаватель ПЦК ЕСЭд  
(занимаемая должность)

Гашумова Р.С.  
(степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
Естественнонаучных и  
социально-экономических дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК                      Новрузов Т.Ф.  
(степ., инициалы, фамилия)

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

**1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в общепрофессиональный учебный цикл.**

**1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие, профессиональные компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
		использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.		
ЛР 33	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.		
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические занятия	6
консультация	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>88</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>экзамен</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

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
<b>Раздел 1. Организм человека биологически целостная саморегулирующаяся система</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Общий обзор организма человека. Возрастная периодизация жизни человека.	<b>Лекционные занятия:</b> 1. Роль анатомии, физиологии и гигиены в ряду наук, значение изучения данных, научное определение учебной дисциплины «Анатомия», «Физиология», «Гигиена». 2. Название и сущность физиологических процессов, составляющих жизнедеятельность человека. 3. Характеристика организма человека как целостной биологической системы и социального существа. 4. Периоды внутриутробного развития. Возрастные периоды жизни и их особенности	2	ОК 08
	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение антропометрических измерений и оценивание показателей физического развития детей и подростков.	2	
<b>Раздел 2. Нервная система</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1 Общая характеристика строения и деятельности нервной системы. Спинной мозг. Головной мозг.	<b>Лекционные занятия:</b> 1. Значение нервной системы. Особенности строения нервной ткани, ее развитие. 2. Классификация нервной системы человека. 3. Деятельность нервной системы (виды нейтронов, рефлекторная дуга, синапс, медиаторы). 4. Виды рефлексов, центр рефлекса 5. Строение спинного мозга (сегменты, функции, проводящие пути, оболочки)	2	ОК 08

	6.Топография, строение и функции отделов головного мозга, оболочки мозга.		
Тема 2.2. Физиология центральной нервной системы.	<b>Практические занятия:</b> 1.Универсальные процессы нервной деятельности (торможение и возбуждение). Виды нервной деятельности ( высшая и низшая, вегетативная сенсорная, двигательная, психическая). 2.Соматическая и вегетативная рефлекторная дуга. Образование спинномозговых нервов. Нервные сплетения: топография, область иннервации шейного, плечевого, пояснично – крестцового сплетения. 3.Расположение центров симпатической части вегетативной нервной системы. 4.Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Заполнение таблиц «Функции отделов головного мозга». 2.Описать топографию отделов головного мозга с характеристикой строения и их функций. 3.Объяснить принцип деятельности нервной системы, используя схему «рефлекторная дуга»	4	
<b>Раздел 3. Высшая нервная деятельность.</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1 Особенности ВНД человека. Условные рефлексы	<b>Лекционные занятия:</b> 1.Павловский метод изучения высшей нервной деятельности. 2.Сравнение условных и безусловных рефлексов. 3.Торможение условных рефлексов	2	ОК 08
Тема 3.2 Типы высшей нервной деятельности.	<b>Практические занятия:</b> 1.Классификация типов ВНД. 2.Пластичность типов ВНД у детей. 3.Построение индивидуального профиля биологических ритмов сна и бодрствования. 4.Составление методических рекомендаций к гигиенической организации сна.	2	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воля и эмоции</li> <li>2. Память</li> <li>3. Мышление</li> <li>4. Внимание. Общий план строения скелета и скелетных мышц. Строение кости как органа, классификация костей скелета. Соединения костей. Возрастные и половые различия костной системы</li> <li>5. Мышца как орган. Развитие мышечной системы человека, возрастные особенности мышечной системы. Физиология мышечной деятельности. Классификация мышц, группы мышц.</li> <li>6. Определение возрастных особенностей костной системы.</li> <li>7. Изучение строения позвоночного столба, грудной клетки, костей конечностей, костей черепа с помощью таблиц и атласов</li> <li>8. Определение нарушения осанки и плоскостопия, их профилактика</li> <li>9. Разработка и проведение комплекса физических упражнений, направленных на сохранение правильной осанки.</li> </ol>	12	
<b>Раздел 4. Сенсорные системы</b>		<b>10</b>	

<p>Тема 4.1. Система управления в организме. Сенсорные системы: зрительная, слуховая, вестибулярная, вкусовая, обонятельная.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  1.Общий план строения анализатора. Особенности клеточного строения периферического (воспринимающего) аппарата органов чувств.  2.Строение зрительного анализатора, вспомогательного аппарата глаза. Зрение.  3.Гигиена зрения. Строение слухового анализатора и вестибулярного аппарата, их деятельность.  4.Строение и значение органов вкуса и обоняния. Гигиена анализаторов. Охарактеризовать зрительный, вкусовой, слуховой, обонятельный анализаторы по схеме: периферический отдел, проводниковый отдел, корковый отдел.  5.Определение остроты слуха студента  6.Определение выносливости вестибулярного аппарата студента  7.Оказание первой помощи при глазных травмах,  8.Влияние шумов на здоровье человека,  9.Влияние табакокурения на вкусовую сенсорную систему</p>	<p>12</p>	<p>ОК 08</p>
<p><b>Раздел 5. Опорно–двигательный аппарат.</b></p>		<p>4</p>	
<p>Тема 5.1. Скелет и мышечная система.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  1.Заполнение таблиц «Движение головы», «Движение туловища», «Движение конечностей»  2.Разработка комплекса упражнений «Корректирующая гимнастика при нарушении осанки и плоскостопия»  3.Выявление плоскостопия у студента</p>	<p>6</p>	<p>ОК 08</p>
<p><b>Раздел 6. Сердечно-сосудистая система</b></p>		<p>8</p>	

<p>Тема 6.1. Строение и деятельность сердца. Кровообращение.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1.Положение и строение сердца. Проводящая система сердца, сердечная автоматия.</p> <p>2.Цикл сердечной деятельности, систематический и минутный объем крови, артериальное давление, пульс. Регуляция сердечной деятельности. Круги кровообращения. Большой круг кровообращения</p> <p>3.Формирование систем верхней и нижней полых вен и воротной вены. Малый круг кровообращения. Формирование лимфатической системы. С помощью муляжей, атласов и программ составить пространственное представление о сердечно – сосудистой системе. На муляже сердца показать камеры сердца, их сообщение между собой. Давать характеристику каждого отдела сердца и деятельности клапанного аппарата.</p> <p>4.Определить пульс в покое и физической нагрузке.</p> <p>5.Определить артериальное давление в покое и физической нагрузке. На муляжах, таблицах, фантоме показать наиболее крупные сосуды кровеносной системы с указаниями области их кровоснабжения.</p> <p>6.На фантоме (друг на друге) находить места наиболее поверхностного расположения и точки их прижатия в случае кровотечения: общей сонной артерии, плечевой артерии, большеберцовой артерии.</p>	<p>6</p>	<p>ОК 08</p>
<p><b>Раздел 7. Внутренняя среда организма</b></p>		<p><b>6</b></p>	
<p>Тема 7.1. Состав и функции крови</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1.Внутренняя среда организма, постоянство ее состава.</p> <p>2.Кровь как часть внутренней среды организма. Состав крови, объем. Плазма крови. Клетки крови. Процесс образования клеток крови.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 08</p>

<p>Тема 7.2. Клинические показатели крови. Группы крови</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Заполнение таблицы фазы работы сердца 2. Клинические исследования показателей крови. Группы крови, определение группы принадлежности. Свертывание крови. Особенности состава и свойств крови у детей. 3. Анемия и ее профилактика 3. Последствия гиподинамии, 4. Анемия и её профилактика, 5. Аллергические реакции</p>	<p>6</p>	
<p><b>Раздел 8. Дыхательная система.</b></p>		<p><b>8</b></p>	
<p>Тема 8.1. Строение органов дыхания. Процесс дыхания</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Анализ непосещаемости занятий студентов в учебной группе по болезни в разное время года. 2. Развитие дыхательной системы человека. Строение органов дыхания. Особенности органов дыхания в детском возрасте. 3. Этапы дыхания газообмен в легких и тканях, физиологические характеристики легочной деятельности. Нервная и гуморальная регуляция дыхания. 4. Определение топографии органов дыхательной системы на таблицах, муляжах. 5. Определение частоты дыхательных движений в покое и после нагрузки. 6. Проведение дыхательной гимнастики, точечного массажа. Проведение искусственного дыхания «рот в рот», «рот в нос».</p>	<p>8</p>	<p>ОК 08</p>
<p><b>Раздел 9. Пищеварительная система. Обмен веществ и энергии в организме человека.</b></p>		<p><b>20</b></p>	

<p>Тема 9.1. Строение органов пищеварения. Сущность процессов пищеварения.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общий план строения пищеварительной системы. Развитие органов пищеварительной системы человека. Гистологическое строение стенки желудочно – кишечного тракта, печени, поджелудочной железы.</li> <li>2.Процессы пищеварения на уровне полости рта, желудка, тонкого и толстого кишечника. Состав пищеварительных соков, деятельность ферментов. Регуляция процессов пищеварения со стороны эндокринной и нервной систем.</li> <li>3.Профилактика кишечных инфекций,</li> <li>4.Первая помощь при отравлении грибами,</li> <li>5.Микроорганизмы кишечника</li> <li>6.С помощью таблиц, муляжей составить целостное представление о ЖКТ</li> <li>7.Дать сравнительную характеристику стенки желудка, тонкой и толстой кишки.</li> <li>8.Дать характеристику процессов пищеварения в различных отделах пищеварительного тракта.</li> <li>9.Деловая игра «Навыки ухода за полостью рта, зубами»</li> </ol>	10	ОК 08
<p>Тема 9.2. Обмен веществ и энергии в организме.</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Заполнение таблицы «Схема обмена веществ и энергии»</li> <li>2.Выполнение проекта с подготовкой презентации «Я специалист по здоровому питанию».</li> <li>3.Превращение веществ и энергии в организме человека, расходование энергии. Регуляция обмена веществ нервной и эндокринной системами. Обмен в организме человека белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ.</li> </ol>	6	ОК 08

	<p>4.Нарушения обмена веществ. Процессы поступления, синтеза, распада веществ, пищевой рацион, рациональное и сбалансированное питание. Витамины – понятие, биологическая ценность, суточная потребность, классификация.</p> <p>5.Расчет калорийности, составление пищевого рациона в зависимости от возраста, физических затрат человека.</p>		
<b>Раздел 10. Выделительная система. Кожа и основы закаливания.</b>		<b>16</b>	
Тема 10.1. Кожа.	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1.Развитие органов мочевыделительной системы. Выделительная функция других систем организма. Роль выделительных органов в поддержание постоянства внутренней среды.</p> <p>2.Топография и строение органов мочевыделительной системы. Строение нефрона, особенности кровоснабжения почки. Механизм образования мочи. Состав и свойства первичной и вторичной мочи.</p> <p>3.Регуляция деятельности почек нервной и эндокринной системами. Клиническое значение исследования мочи.</p> <p>4.Определение топографии органов мочевыделительной системы на муляжах, таблицах с указанием функциональных особенностей каждого органа.</p> <p>5.Определение проекции почек на поверхности поясничной области.</p> <p>6.Составление схемы мочеобразования на уровне нефрона при образовании первичной и вторичной мочи.</p>	6	ОК 08
Тема 10.2. Основы закаливания.	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>1.Значение и строение кожи человека. Особенности строения и функции кожи детей. 2.Роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи. Заболевание кожных покровов.</p>	2	ОК 08
Тема 10.3 Иммунная система.	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1.Строение и топография органов иммунной системы. Иммунитет.</p> <p>2.Вакцины и лечебные сыворотки</p>	2	ОК 08

Тема 10.4. Гигиеническое воспитание и просвещение в образовательном учреждении	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Окружающая среда и здоровье. Гигиеническое нормирование 2.Заполнение таблицы «Функции почек» 3.Гигиенические требования к закаливанию солнцем, 4.Гигиенические требования к закаливанию водой, 5.Гигиенические требования к закаливанию воздухом, 6.Профилактические прививки	6	ОК 08
<b>Консультация:</b>		2	
<b>Промежуточная аттестация:</b>		6	
<b>Всего</b>		<b>108</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

368607, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з

Учебная аудитория №27 (2 этаж)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

Доска – 1 шт.;

Шкаф- 1 шт.;

Учебно-наглядные материалы;

Проекционный экран;

Мультимедийный проектор – 1 шт.;

Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

Комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основная литература:

1. Шинина, Т. В. Возрастная психология и педагогика, семейное воспитание : учебное пособие : [12+] / Т. В. Шинина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 216 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602962>

2. Хуторная, М. Л. Психология : учебное пособие : [16+] / М. Л. Хуторная ; науч. ред. Г. А. Быковская ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2020. – 57 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612389>

3. Дивненко, О. В. Основы педагогики и психологии : учебное пособие : [12+] / О. В. Дивненко. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 297 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=610922>

##### Дополнительная литература:

1. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : [12+] / Г. В. Гуровец ; под ред. В. Селиверстова. – Москва : Владос, 2021. – 433 с. : ил.,

табл. – (Коррекционная педагогика) (Бакалавриат). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690416>

2. Кулиева, Е. А. Возрастная физиология и гигиена : учебное пособие / Е. А. Кулиева. – Минск : РИПО, 2021. – 232 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697165>

3. Ленкова, А.В. Психология: шпаргалка: [16+] / А.В. Ленкова, А.В. Рзянина, Н.Г. Шредер; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 42 с.: табл. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578474>

## **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс

### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
2. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
3. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>
4. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
7. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
8. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
10. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
11. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки России (ГПИБ России) // [elibrshpl.ru](http://elibrshpl.ru)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценок результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на практических занятиях;</li> <li>-устный и письменный опрос.</li> </ul>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>-средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-тестирование.</li> </ul>