

**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

по специальности:

49.02.01 Физическая культура

Квалификация

Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – очная

Дербент 2025

Рабочая программа по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

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

Разработчик:

преподаватель ПЦК ЕСЭд Гашумова Р.С.
(занимаемая должность) (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)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3.....	У
СЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.....	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ.....УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе:	
теоретические занятия	22
практические занятия	34
консультация	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.06 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.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Тема 1. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека	Лекционные занятия 1. Науки, изучающие организм человека. Филогенез и онтогенез	2	ОК 08
	Практические занятия 1. Строение клеток. Образование тканей. Типы тканей организма. (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)	2	
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Многообразие клеток, связь их строения и функций. 2. Особенности строения клеток и межклеточного вещества разных тканей	4	
Тема 2. Основные закономерности роста и развития детского организма	Лекционные занятия 1. Возрастная периодизация. 2. Контроль за физическим развитием детей в ОУ	2	ОК 08
	Практические занятия 1. Факторы роста и развития. 2. Методика антропометрических измерений (оценивание факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте)	4	
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Изучение методик, применяемых для установления психической и физической готовности ребенка к школе 2. Анатомо-физиологические и возрастно-половые особенности детей и подростков. 3. Изучение методик, применяемых для установления психической и физической готовности ребенка к школе.	4	
Тема 3.	Лекционные занятия	2	ОК 08

Строение и функции органов регуляции функций организма, возрастные особенности и гигиена нервной системы	1. Регуляция функций в организме. 2. Нервная система. Строение синапса. Рефлекс. Периферическая (вегетативная) нервная система. 3. Возрастные особенности нервной системы. Гигиена нервной системы. Возрастные особенности свойств нервной системы. Особенности высшей нервной деятельности человека. 4. Физиологические механизмы психических процессов (памяти внимания, сна) 5. Психофизиологические основы ВНД, индивидуальные особенности. 6. Возрастные развития торможения в коре головного мозга		
	Практические занятия 1. Центральная нервная система. Строение головного мозга. 2. Строение спинного мозга (определение топографического расположения и строения органов и частей тела) 3. Определение типологических особенностей ВНД ребенка (применение знаний по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности) Контрольная работа	4	
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Возрастные особенности структуры и функции нервной системы. 2. Условные рефлексы на время в раннем возрасте 3. Возрастные особенности структуры и функции нервной системы 4. Режим дня дошкольника. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня. 5. Роль окружающих в формировании речи ребенка. 6. Речевые обобщения в развитии мышления. 7. Учение о типах высшей нервной деятельности	6	
Тема 4. Строение и функции органов сенсорных систем, возрастная физиология и гигиена анализаторов	Лекционные занятия 1. Сенсорные системы организма. Значение сенсорных систем. Роль сенсорных систем в восприятии в детском возрасте. 2. Строение и физиология зрительного анализатора органа зрения	2	ОК 08
	Практические занятия	6	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строение и физиология слухового анализатора 2. Возрастные особенности зрения и слуха. 3. Гигиена зрения и слуха 		
Тема 5. Строение и функции органов опорно-двигательной системы систем здорового человека, возрастные анатомо-физиологические особенности	Лекционные занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Скелет человека. Развитие скелета. Нарушение осанки. 2. Плоскостопие. Строение и функции мышц. Мышечная сила и масса в различных возрастных периодах. Возрастные особенности двигательной активности. 3. Строение скелета. 4. Изучение внешнего вида позвонков (определение топографического расположения и строения органов и частей тела) 	2	ОК 08
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Мышцы организма человека (определение топографического расположения и строения органов и частей тела) 2. Оценка показателей физического развития по антропометрическим данным (применение знаний по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности) 	4	
	Самостоятельная работа обучающегося <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание правильной осанки у детей младшего возраста. 2. Необходимость соответствия размеров мебели росту и пропорциям тела. 3. Правила расстановки мебели и рассаживания детей в ОУ 	4	
Тема 6. Строение и функции эндокринной системы человека, возрастные особенности и гигиена	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Железы внутренней секреции, их влияние на рост и развитие организма, формирование вторичных половых признаков. 2. Половое воспитание. Проблемы подросткового возраста. 	4	ОК 08
Тема 7. Строение и функции сердечно-сосудистой системы, возрастные особенности и гигиена сердечно-сосудистой системы. Иммуитет	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Органы кровообращения. 2. Возрастные особенности и гигиена сердечно-сосудистой системы. 3. Понятие об иммунитете 	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося <ol style="list-style-type: none"> 1. Строение сердца(определение топографического расположения и 	4	

	строения органов и частей тела) 2. Тренировка сердца ребенка. 3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках.		
Тема 8. Строение и функции органов дыхательной системы здорового человека, возрастные особенности, физиологические характеристики основных процессов дыхания	Лекционные занятия 1. Возрастные особенности, строение органов дыхания, обмена веществ и энергии. 2. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Физиология дыхания (оценивание факторов внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте) 2. Роль воздушной среды в сохранении здоровья.	4	
Тема 9. Строение и функции органов пищеварительной системы здорового человека; - физиологические характеристики основных процессов пищеварения, основы гигиены питания детей и подростков	Лекционные занятия 1. Анатомия и физиология органов пищеварения. 2. Возрастные особенности органов пищеварения. 3. Гигиена питания	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Питательные вещества и пищевые продукты. 2. Составление пищевого рациона для детей и подростков различного возраста 3. Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи.	4	
Тема 10. Строение и функции органов мочевыделительной системы физиологические характеристики основных процессов мочевого выделения	Лекционные занятия 1. Развитие органов мочевыделительной системы. Роль выделительных органов в поддержании гомеостаза 2. Гигиена органов выделения	2	ОК 08
	Практические занятия 1. Определение топографии органов мочевыделительной системы на таблицах с указанием функциональных особенностей каждого органа.	4	
	(определение топографического расположения и строения органов и частей тела)		
	Самостоятельная работа обучающегося	4	

	1. Возрастные особенности структуры и функции почек. 2. Развитие нервно-гуморальной регуляции выделительной системы. 3. Возрастные особенности водно-солевого выделения.		
Тема 11. Строение и функции органов половой системы, влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение	Лекционные занятия 1. Половая система. Влияние процессов полового созревания. 2. Строение и функциональные особенности половой системы. (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Возрастные особенности половой системы	2	
Тема 12. Строение и функции кожи	Лекционные занятия 1. Строение и функциональные особенности кожи (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Возрастные особенности строения и функций кожи. 2. Сосудистые и потовыделительные реакции	4	
Тема13. Основы гигиены детей и подростков; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - основы профилактики инфекционных заболеваний; -гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям ОУ.	Лекционные занятия 1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на этапах онтогенеза	2	ОК 08
	Практические занятия 1. Гигиенические нормы и требования к организации учебно-воспитательного процесса	4	
	Самостоятельная работа обучающегося 1. Выполнение исследовательской работы по теме «Анализ гигиенических норм и требований, предъявляемых к зданиям и помещениям образовательных учреждений». 2. Выполнение индивидуального проектного задания по теме «Составление режима дня с учетом физической работоспособности и закономерностей ее изменения в течение различных интервалов времени»	4	
Консультация		2	
Промежуточная аттестация:экзамен		6	ОК 08

Bcero	108	
--------------	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Республика Дагестан, 368607, г. Дербент, ул. Тагиева 33 «з»

ауд № 27 (3 эт.)

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

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 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. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н.И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с. : ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645>
2. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека : учебное пособие : [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко ; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 317 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059>
3. Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие : [16+] / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2021. – 208 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691654>

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. Гуровец, Г. В. Психопатология детского возраста : учебник для вузов (бакалавриат) : [12+] / Г. В. Гуровец. – Москва : Владос, 2021. – 361 с. : ил. – (Коррекционная педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701407>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

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

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ uchebnik.mos.ru
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов College.ru
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;</p> <p>топографическое расположение органов и частей тела;</p> <p>основные закономерности роста и развития организма человека;</p> <p>методы возрастной анатомии и физиологии;</p> <p>строение и функции систем органов здорового человека;</p> <p>физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</p> <p>возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста;</p> <p>типологические особенности ВНД детей;</p> <p>влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</p> <p>основы гигиены;</p> <p>гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>гигиенические требования к образовательному процессу в ДОО.</p>	<p>точно формулирует определения основных понятий анатомии, физиологии и гигиены человека;</p> <p>описывает топографическое расположение органов и частей тела, используя понятия принятые в анатомии понятия;</p> <p>характеризует основные закономерности роста и развития организма человека;</p> <p>характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога ДОО;</p> <p>описывает строение и функции систем органов здорового человека;</p> <p>объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</p> <p>дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей раннего и дошкольного возраста;</p> <p>определяет типологические особенности ВНД детей;</p> <p>описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</p> <p>характеризует принципы гигиены систем органов;</p> <p>анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>дает описание гигиенических требований к образовательному процессу, зданию и помещениям дошкольной образовательной организации в соответствии с нормативными документами.</p>	<p>устный опрос по темам,</p> <p>проверочные;</p> <p>анализ и оценка решения тестовых заданий;</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;</p> <p>определять возрастные</p>	<p>точно показывает на муляжах и иллюстрациях, называет органы и части тела в соответствии с принятыми в анатомии названиями;</p>	<p>оценка результатов выполнения практической</p>

<p>особенности строения организма детей; использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка; оценивать влияние факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека; определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков; учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса; применять знания о гигиене в практической деятельности; проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего и дошкольного возраста; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p>	<p>согласно возрастной периодизации объясняет возрастные особенности строения организма детей; определяет с помощью соответствующего инструментария антропометрические показатели и оценивает их с учетом возраста и пола ребенка; проводит анализ и оценку влияния факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека с помощью простых методик; анализирует и точно соотносит имеющиеся характеристики типов ВНД с имеющейся характеристикой ребенка; оценивает особенности физической работоспособности ребенка в течение образовательного процесса; демонстрируют умение применять знания о гигиене систем органов при разработке информационных материалов; предлагает меры профилактического воздействия для детей дошкольного возраста; составляют рекомендации по профилактике заболеваний детей обеспечивает соблюдение гигиенических требований в группе согласно СанПиН при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p>	<p>работы</p>
---	---	---------------