

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Лектор  
Дата подписания: 22.07.2025 08:02:51  
Уникальный программный ключ:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

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

Программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Составитель: доцент, к. б. н.

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от 26 февраля 2025 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 26.02.2025 № 6.

Нижний Тагил  
2025

## **Содержание**

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП. 05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

## 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 05 «Возрастная физиология и гигиена» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.

Дисциплина ОП. 05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» входит в блок «Профессиональную подготовку» общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на 2 курсе (3-4 семестр).

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель дисциплины «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: заключается в формировании у студентов знаний о строении и функциях человеческого организма в различные возрастные периоды, а также развитие понимания важности поддержания здоровья и правильного образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

- ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ПК. 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга
- ПК. 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04 ПК 1.6. ПК 2.1.	<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</li></ul>

		окружающей ребенка среды; гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.
--	--	---

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки – 108 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 106 часов;

ПАТТ – 2 часов

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	106
лекции	28
практические	66
пАтт	2
Форма отчетности	экзамен в 4 семестре

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Ведение в курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Организм как единое целое.</b>			
<b>Тема 1.1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека. Предмет, содержание и задачи дисциплины Уровни организации жизни</b>	<b>Содержание</b>		
	Анатомия и физиология как науки о строении человека. Значение этих наук в развитии педагогики, психологии, физиологии питания, гигиены и других дисциплин. Гигиена, как наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Возрастная анатомия, физиология и гигиена.	2	1,2
	Органы и системы органов. Топографическое расположение органов и частей тела. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека.	2	1,2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 1.</b> «Основные плоскости, оси тела человека и условные линии, определяющие положение органов и их частей в теле».	2	1,2
<b>Тема 1.2. Основные закономерности роста и развития организма человека</b>	<b>Содержание</b>		
	Онтогенез. Периоды онтогенеза: пренатальный, натальный, постнатальный. Возрастная периодизация. Исторический характер возрастной периодизации. Критерии возрастных этапов развития. Различные классификации периодизаций детского возраста. Критические периоды.	4	1,2
	Понятие роста и развития. Рост и развитие и их связь с объективно существующими законами биологических систем и организма в целом; генетическая обусловленность роста и развития; влияние среды: закон прогрессивного дифференцирования (И.И. Шмальгаузен); обусловленность роста и развития полом ребенка (половой диморфизм). Характерные особенности роста и развития: гетерохронность, этапность. Функциональные свойства организма: резистентность, реактивность, адаптация. Факторы, влияющие на рост и развитие детей. Понятие акселерации, её значение.	2	1,2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 2.</b> «Характеристика возрастных периодов»	2	1,2
	<b>Практическое занятие 3.</b> «Оценка морфофункционального типа конституции, как проявления взаимоотношений организма и среды»	2	1,2

<b>Тема 1.3. Методы возрастной анатомии и физиологии</b>	<b>Содержание</b>		
	Методы возрастной анатомии и физиологии. Общие методы анатомии и физиологии. Специальные методы. Медицинские методы. Общая характеристика методик антропометрических исследований детей.	2	1, 2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		1,2
	<b>Практическое занятие 4.</b> «Определение антропометрических показателей для оценки физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста»	2	1,2
<b>Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков</b>			
<b>Тема 2.1. Нервная регуляция функций организма и ее возрастные особенности</b>	<b>Содержание</b>		
	Общая характеристика нервной системы. Значение нервной системы, ее развитие, методы исследования. Основные структуры нервной ткани: нейрон и нейроглия, их функциональное значение. Виды нейронов, возбудимость и возбудимость как свойство нервной ткани, нервные волокна и их свойства, нервные центры. Синапс.	2	1, 2
	Понятие рефлекса. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Рефлекторное кольцо. Соматическая нервная система, вегетативная нервная система.	2	1, 2
<b>Тема 2.2. Морфофункциональные особенности центральной нервной системы</b>	<b>Содержание</b>		
	Центральная нервная система. Спинной мозг: строение и функции. Рефлексы спинного мозга, возрастные особенности спинномозговых рефлексов.	2	1, 2
	Головной мозг: отделы головного мозга, кора больших полушарий, локализация функций в коре больших полушарий. Гипоталамо-гипофизарная система Лимбическая система. Асимметрия полушарий головного мозга.	2	1, 2
<b>Тема 2.3 Возрастные анатомо-физиологические особенности анализаторов</b>	<b>Содержание</b>		
	Анализаторы. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Общее строение анализатора: периферическая, проводниковая и центральная части Современное учение о сенсорных системах.	2	1, 2
	Зрительный и слуховой анализатор. Общее строение зрительной и слуховой сенсорной системы. Особенности их развития у детей и подростков. Особенности развития в различные возрастные периоды, их значение для развития речевой и психической деятельности. Значение зрительной сенсорной системы и особенности развития. Особенности строения глазного яблока. Оптическая система глаза. Аккомодация. Рефракция глаза. Бинокулярное зрение. Световоспринимающий аппарат глаза. Цветовосприятие. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Бинокулярное зрение.		

	Световоспринимающий аппарат глаза. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Значение зрения для развития речи. Значение слуховой сенсорной системы и особенности развития. Анатомические особенности в различные возрастные периоды. Возрастные особенности слухового и вестибулярного анализаторов		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 6.</b> «Исследование и описание физиологических характеристик зрительного и слухового анализаторов. Взаимодействие анализаторов».	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>		
<b>2.4.</b> <b>Гигиена зрения и слуха.</b> <b>Тема</b> <b>2.5.</b> <b>Возрастные анатомофизиологические особенности опорно-двигательной системы</b>	Гигиена зрительной и слуховой сенсорной системы. Значение гигиены занятий в детском саду и школе с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей сенсорных систем.	2	1, 2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 7.</b> «Разработка консультации для родителей о профилактике нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста».	<b>2</b>	1,2
	<b>Содержание</b>		
	Общая характеристика опорно-двигательной системы. Костная система. Пассивная часть ОДС. Состав ОДС, функции скелета. Строение костной ткани, строение костей, стадии развития костей, ядра окостенения, факторы, влияющие на рост и развитие кости. Виды соединения костей. Строение и значение сустава. Возрастные и функциональные изменения костей. Строение осевого скелета: позвоночник, грудная клетка, череп. Возрастные особенности. Строение добавочного скелета: скелет верхних и нижних конечностей. Возрастные особенности.	2	1,2
	Мышечная система. Активная часть ОДС. Строение мышц. Виды мышечной ткани. Работа мышц. Статическая и динамическая работа мышц. Развитие и усложнение координации движений, показатели работы двигательного аппарата: силы, скорости, выносливость, влияние физической активности на развитие двигательного аппарата в целом. Гиподинамия, гипокинезия, её последствия.	2	3
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 8.</b> «Скелет человека»	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие 9.</b> «Определение мышечного утомления»	<b>2</b>	1,2
<b>2.6.Тема</b>	<b>Содержание</b>		



<b>Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 10.</b> «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование» <b>Практическое занятие 11.</b> «Подбор и проведение дошкольного и младшего школьного возраста на сохр	<b>4</b>	1,2
<b>Тема 2.7. Возрастные анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Работа сердца.</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных р</b>		
	<b>Практическое занятие 12.</b> «Определение АД и пульса»	<b>2</b>	1,2
	<b>Практическое занятие 13.</b> «физиология сердца»	<b>4</b>	3
	<b>Практическое занятие 14.</b> «Оценка реакции сердечно-нагрузку»	<b>4</b>	3
<b>Тема 2.11. Гигиена дыхания</b>	<b>Практическое занятие 15.</b> «анатомия органов дыхательной системы». <b>Практическое занятие 16.</b> «Методы определения показателей дыхательной системы». голосового аппарата у детей. Лёгкие. Положение лёгких в грудной клетке, плевральная полость.	<b>4</b>	3
	<b>Практическое занятие 15.</b> «анатомия органов дыхательной системы».	<b>4</b>	1,2
	<b>Практическое занятие 16.</b> «Методы определения показателей дыхательной системы».	<b>4</b>	1,2
	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие 17.</b> «Анализ микроклимата учебного кабинета»	<b>4</b>	1,2
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		1,2
	<b>Практическое занятие 18.</b> «Определение топографического расположения органов пищеварительной системы с использованием дидактических материалов»	<b>4</b>	1,2
	<b>Практическое занятие 19.</b> «Характеристика возрастных особенностей пищеварения»	<b>4</b>	1,2
	<b>Практическое занятие 20.</b> «Вычисление основного обмена по таблицам и по формуле Рида»	<b>4</b>	3
	<b>Практическое занятие 21.</b> «Представление и анализ меню для детей дошкольного и младшего школьного возраста на один день с учётом возраста и необходимой калорийности	<b>4</b>	2
	<b>Содержание</b>		
<b>Тема 2.14. Гигиена питания</b>	<b>Практическое занятие 22.</b> «Составление рекомендаций по рациональному питанию детей дошкольного и младшего школьного возраста, с целью обеспечения здоровья детей и профилактики заболеваний пищеварительной системы»	<b>4</b>	3
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

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

### 4.2 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.

#### 4.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Сапин М.Р. Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин. – Москва: Академия, 2023. – 384 с. .
2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232>.
3. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491899>.
4. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494793>.

#### 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](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>.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</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 окружающей ребенка среды;</li> <li>гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> <p><i>Умеет:</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</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>- 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</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>оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>образовательной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</p>	<p>оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет физическую и умственную работоспособность;</li> <li>- осуществляет диагностику наступающего утомления;</li> </ul> <p>определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</p>	
---	---	--