

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Жукова Татьяна Валерьевна

Должность: Директор

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 ППСЗ.

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 понимание 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; 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**

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

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

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Введение 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>	<p><b>Содержание</b></p> <p>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.</p> <p>Возрастная анатомия, физиология и гигиена.</p>	2	1,2
	<p>Органы и системы органов. Топографическое расположение органов и частей тела. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека.</p>	2	1,2
	<p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p><b>Практическое занятие 1. «Основные плоскости, оси тела человека и условные линии, определяющие положение органов и их частей в теле».</b></p>	2	1,2
<b>Тема 1.2. Основные закономерности роста и развития организма человека</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Онтогенез. Периоды онтогенеза: пренатальный, натальный, постнатальный. Возрастная периодизация. Исторический характер возрастной периодизации. Критерии возрастных этапов развития. Различные классификации периодизаций детского возраста. Критические периоды.</p>	4	1,2
	<p>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 ребёнка (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.</p>	2	1,2
	<p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p><b>Практическое занятие 2. «Характеристика возрастных периодов»</b></p>	2	1,2
	<p><b>Практическое занятие 3. «Оценка морфофункционального типа конституции, как проявления взаимоотношений организма и среды»</b></p>	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, её развитие, методы исследования. Основные структуры нервной ткани: нейрон и нейроглия, их функциональное значение. Виды нейронов, раздражимость 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. Цветоощущение. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Бинокулярное зрение.		

	<p>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</p> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p><b>Практическое занятие 6.</b> «Исследование и описание физиологических характеристик зрительного и слухового анализаторов. Взаимодействие анализаторов».</p>		
<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>		
<b>2.4. Гигиена зрения и слуха.</b> <b>Тема</b> <b>2.5. Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательной системы</b>	<p>Гигиена зрительной и слуховой сенсорной системы. Значение гигиены занятий в детском саду и школе с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей сенсорных систем.</p> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p><b>Практическое занятие 7.</b> «Разработка консультации для родителей о профилактике нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста».</p> <p><b>Содержание</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p><b>Практическое занятие 8.</b> «Скелет человека»</p> <p><b>Практическое занятие 9.</b> «Определение мышечного утомления»</p>	2	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 сохра	<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 работ</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>		
	<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>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>	108	

## **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. Сонина 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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Показатели освоенности компетенций</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>Знает:</b></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; гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</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; дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос по темам,</li> <li>- проверочные;</li> <li>- анализ и оценка решения тестовых заданий;</li> </ul>
<p><b>Умеет:</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</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>	оценка результатов выполнения практической работы

<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 образовательных организациях;</li> <li>- определять физическую и умственную работоспособность;</li> <li>- проводить диагностику наступающего утомления; проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	<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> <li>определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	
--	---	--