

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: ~~Директор~~  
Дата подписания: 20.05.2024 13:51:48  
Уникальный программный ключ:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский 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

Нижний Тагил  
2024

Программа пересмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и туризма «19» января 2024 г., протокол № 5

Зав. кафедрой

В.А. Федюнин

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от «19» января 2024 г., протокол № 5

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

Составитель:  
доцент, к. б. н.

В.А. Федюнин

## 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 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

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

В результате освоения дисциплины (ОП.05) обучающийся должен:

- знать:** основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- строение и функции систем органов здорового человека;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков;
- основы гигиены детей и подростков;
- влияние процессов физиологического созревания и развитие ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- 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 школы.
- уметь:** определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников;
- 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.
- **владеть:** знаниями по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных

модулей и в профессиональной деятельности

**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»

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</b> Уровни организации жизни	<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 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.	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, 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. Морфо функциональные 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

	<p>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</p>		
	<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».	2	3
<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>		
<b>2.4. Гигиена зрения и слуха.</b> <b>Тема</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>2.5. Возрастные анатомофизиологические особенности опорнодвигательной системы</b>	<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».	2	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	2	3

	последствия.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практическое занятие 8.</b> «Скелет человека»	2	1,2
	<b>Практическое занятие 9.</b> «Определение мышечного утомления»	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	4	1,2
<b>Тема 2.7. Возрастные анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Работасердца.</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных р</b>		
	<b>Практическое занятие 12.</b> «Определение АД и пульса»	2	1,2
	<b>Практическое занятие 13.</b> «физиология сердца»	4	3
	<b>Практическое занятие 14.</b> «Оценка реакции сердечно-нагрузку»	4	3
<b>Тема2.11. Гигиенадыхания</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.	4	3
	<b>Практическое занятие 15.</b> «анатомия органов дыхательной системы».	4	1,2
	<b>Практическое занятие 16.</b> «Методы определения показателей дыхательной системы».	4	1,2
	<b>Содержание</b>		
	<b>Практическое занятие 17.</b> «Анализ микроклимата учебного кабинета»	4	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»	4	1,2
	<b>Практическое занятие 19.</b> «Характеристика возрастных особенностей пищеварения»	4	1,2
	<b>Практическое занятие 20.</b> «Вычисление основного обмена по таблицам и по формуле Рида»	4	3
	<b>Практическое занятие 21.</b> «Представление и анализ меню для детей дошкольного и младшего школьноговозраста на один день с учётом возраста и необходимой калорийности	4	2
	<b>Содержание</b>		

<b>Тема2.14.</b> <b>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»	4	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

Айзман, Р.И., Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. — Москва: КноРус, 2023. — 403 с. — ISBN 978-5-406-10302-9. — URL: <https://book.ru/book/944948> (дата обращения: 13.08.2022).

— Текст : электронный.

робинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452350>

(дата обращения: 13.08.2022).

абанов, 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).

ехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2е 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).

апин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов --

15-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2023. – 384 с.

#### Дополнительные источники

уровец Г.В. Возрастная анатомия и физиология: Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учеб. пособ. для СПО. – М.: Владос, 2013.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	
основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; топографическое расположение органов и частей тела; основные закономерности роста и развития организма человека; методы возрастной анатомии и физиологии; строение и функции систем органов здорового человека; физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; возрастные анатомофизиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста; типологические особенности ВНД детей; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; основы гигиены; гигиенические нормы, требования и	точно формулирует определения основных понятий анатомии, физиологии и гигиены человека; описывает топографическое расположение органов и частей тела, используя понятия принятые в анатомии; характеризует основные закономерности роста и развития организма человека; характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога ДОО; описывает строение и функции систем органов здорового человека; объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; дает характеристик у возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей раннего и дошкольного возраста; определяет	устный опрос по темам, проверочные; анализ и оценка решения тестовы заданий;

правила сохранения и укрепления		
здоровья на		
различных этапах онтогенеза; гигиенические требования к образовательному процессу в ДОО.	<p>типологические особенности ВНД детей; описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; характеризует принципы гигиены систем органов; анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; дает описание гигиенических требований к образовательному процессу, зданию и помещениям дошкольной образовательной организации в соответствии с нормативными документами.</p>	