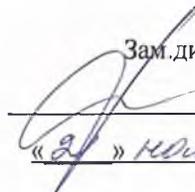


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

В.В.Файзраева


«24» ноября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

по специальности 49.02.01 Физическая культура

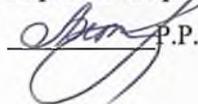
Мамадыш

2023г

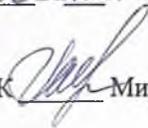
Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе: Приложение 4 информационно-методического письма «Об актуальных вопросах развития среднего профессионального образования, разрабатываемых ФГАУ «ФРИО» от 11.10.2017г. №01-00-05/925, 2Рекомендаций по организации получения среднего общего образования на базе основного общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии по специальности среднего профессионального образования», рекомендованных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Министерство образования и науки Российской Федерации , письмо директора Департамента Н.М.Золотаревой от 17.03.2015 г. № 06-259, Рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования»(протокол №3 от 21 июля 2015 г.)

Обсуждена и одобрена на заседании
цикловой методической комиссии
обще профессиональных дисциплин

Разработала преподаватель:

 Р.Р. Ахтямова

Протокол № 4
«20» мая 2023 г.

Председатель ПЦК  Мирзаянова В.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;- определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;- давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;- определять физическую и умственную работоспособность;- проводить диагностику наступающего утомления;- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	<ul style="list-style-type: none">общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;- физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;-рефлекторный характер речевой функции;- методы определения физического развития и физической работоспособности детей;-методы изучения умственной работоспособности детей;- динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;- возрастные особенности функционирования висцеральных систем;- биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;- принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;- методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;- гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	72
в т.ч.	
теоретическое обучение	42
практические занятия	22
Консультации	2
Промежуточная аттестация (экзамен)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 08
	1-2	Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2	
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	Содержание учебного материала			
	3-4	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	2	
	5-6	Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастнополовые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Практические занятия			
7-8	Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения.	2		
Тема 3. Регуляторные системы организма	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 08
	9-10	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	2	

	11-12	Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.	2		
	13-14	Координационная деятельность нервной системы. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	2		
	Практические занятия				
	15-16	Практическое занятие 2. «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»	2		
	17-18	Практическое занятие 2. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2		
Тема 4. Сенсорные функции	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 08	
	19-20	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.	2		
	21-22	Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	2		
	Практические занятия				
	23-24	Практическое занятие 3. Анализаторы. Методы определения остроты зрения	2		
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 08	
	25-26	Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД). Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа. Понятие о сигнальных	2		

		системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.		
	27-28	Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	4	
	29-30	Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности. Физиологические механизмы сна.	2	
	Практические занятия			
	31-32	Практическое занятие 5. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.	2	
Тема 6. Моторные функции	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 08
	33-34	Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	2	
	35-36	Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлексорном механизме мышечной деятельности. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.	2	
	37-38	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	2	
	Практические занятия			
	39-40	Практическое занятие 4. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»	2	
41-42	Практическое занятие 5. «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»	2		
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 02 ОК 08
	43-44	Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза. Состав, функции и возрастные особенности крови.	2	
	45-46	Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков. Использование показателей деятельности ССС для комплексной диагностики функционального развития ребенка.	2	

	47-48	Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.	2	
	49-50	Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.	2	
	51-52	Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы	4	
	Практические занятия			
	53-54	Практическое занятие 6. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	2	
	55-56	Практическое занятие 7. Оценка функциональных резервов сердечнососудистой системы	2	
	57-58	Практическое занятие 8. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2	
	59-60	Практическое занятие 9. Определение основного обмена расчетным методом.	2	
Консультации			2	
Промежуточная аттестация (экзамен)			6	
Всего			72	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный оборудованием: мебель, доска, мел, наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов), техническими средствами обучения: компьютер с устройствами воспроизведения звука, принтер, мультимедиа-проектор с экраном, указка-презентер для презентаций.

Лаборатория, оснащенная оборудованием для проведения занятий: микроскопы, секундомер, тонометр, лабораторная посуда (пробирки, подставки для пробирок, пинцеты, песок, ступки с пестиками, предметные и покровные стекла, стеклянные палочки, препаровальные иглы, фильтровальная бумага (салфетки), стаканы) гипертонический раствор хлорида натрия, 3%-ный раствор пероксида водорода, раствор йода в йодистом калии, глицерин, клубни картофеля, лист элодеи канадской, плод рябины обыкновенной (рябины или томата), лук репчатый, разведенные в воде дрожжи);

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

Основные печатные издания

1. Сапин М.Р. Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин. - Москва: Академия, 2021. - 384 с.
2. Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / А.В. Соловьева. - Москва: Академия, 2017.

Основные электронные издания

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684

<https://e.lanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-50745831-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/319376> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим

Дополнительные источники

1. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сониной Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД- ROM. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, ЮД-ROM.

2. Анатомия. Курс лекций: [Федеральный портал «Российское образование»](http://federalportal.ru) (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm> (дата обращения: 21.06.2018).

3. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, ЮД- ROM.

4. Атлас морфологии человека /Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, ЮД-ROM.

5. Внутренняя среда организма. - URL: http://www.fiziolog.isu.ru/page_KSYS.htm. 15. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебнометодическое пособие Единое окно доступа к информационным ресурсам (Режим доступа): URL: http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; - физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков; - рефлекторный характер речевой функции; - методы определения физического развития и физической работоспособности детей; - методы изучения умственной работоспособности детей; - динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника; - возрастные особенности функционирования 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков; - характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога; - описывает строение и функции систем органов здорового человека; - объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; - дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос по темам, - проверочные; - анализ и оценка решения тестовых заданий;
<ul style="list-style-type: none"> - биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы; - принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза; - методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды; - гигиенические основы 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; - определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; - давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; - определять физическую и умственную работоспособность; 	<ul style="list-style-type: none"> - использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; - определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации; - проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях; - определяет физическую и умственную работоспособность; - осуществляет диагностику наступающего утомления; - определяет содержание 	<p>оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>- проводить диагностику наступающего утомления; - проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</p>		
---	--	--

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол № ____
от « » 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор БП ОУ ОО «Училище
олимпийского резерва»
_____ Д.А.Шатохин
Приказ № ____
от « » _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.05
**«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ,
ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»**
ДЛЯ СТУДЕНТОВ **4** курса

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01. Физическая культура /педагог по
физической культуре и спорту/

2023 г.