

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника

Педагог по физической культуре и спорту

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05. Возрастная анатомия, физиология и гигиена, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «педагог по физической культуре и спорту»), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчик:

Грачева И.А. - преподаватель биологии ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин

Протокол № _____ от «___» _____ 2024 г.

Председатель ПЦК _____ Мифтахова А.М.

Согласовано на заседании научно-методического совета

Протокол № _____ от «___» _____ 2024 г.

Председатель НМС _____ Галяутдинова Л.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 01.; ОК 02.; ОК 08.

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.	– 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.	общие закономерности роста и развития организма детей и подростков; физиологию ЦНС и ВВД 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

Всего часов – 72

в том числе:

- на освоение дисциплины (теоретические занятия + лабораторные и практические занятия) – **66 часов**,

в том числе:

в форме лабораторных и практических работ – 30 часов;

в форме самостоятельной работы – 2 часа;

-промежуточная аттестация (комплексный экзамен) – **6 часов**

Коды профессиональных общих компетенций	Наименование разделов учебной дисциплины	Всего, час.	В т.ч. в форме практической. подготовки	Объем учебной дисциплины, ак.час					
				Обучение по дисциплине	Промежуточная аттестация по учебной дисциплине				
				Всего	В том числе		Всего		
					Теоретические занятия	Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа ¹	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11
ОК 01. ОК 02.	ОП.05. Возрастная анатомия, физиология и гигиена	66	30	66	34	30	0	2	

ОК 08.									
	Промежуточная аттестация (комплексный экзамен)	6	0	0	0	0	0	0	6
		72	30	66	34	30	0	2	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Содержание	2 / 0
	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	7/ 4
	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.	1
	Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.	1
	Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников.	1
	Практическая работа 1. Оценка физического развития младших школьников. Антропометрия. Определение типа телосложения.	2
	Практическая работа 2. Оценка физического развития младших школьников. Антропометрия. Определение типа телосложения.	2
Тема 3. Регуляторные системы организма.	Содержание	10/ 6
	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.	1
	Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.	1
	Координационная деятельность нервной системы. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.	1

	Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.	1
	Практическая работа 3. Определение работоспособности у детей младшего школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам.	2
	Практическая работа 4. Определение работоспособности у детей среднего и старшего школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам.	2
	Практическая работа 5. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.	2
Тема 4. Сенсорные функции.	Содержание	6/2
	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения.	1
	Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.	1
	Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.	1
	Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	1
	Практическая работа 6. Анализаторы. Методы определения остроты зрения.	2
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков.	Содержание	10(1)/4
	Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	1
	Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа.	1
	Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.	1
	Самостоятельная работа 1. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.	1
	Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	1
	Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности. Физиологические механизмы сна.	1
	Практическая работа 7. Исследование динамики умственной и физической работоспособности младших школьников. Определение особенностей гигиены умственного и физического труда.	2
	Практическая работа 8. Исследование динамики умственной и физической работоспособности школьников средних и старших классов. Определение особенностей гигиены умственного и физического труда.	2
	Содержание	10(1)/4

Тема 6. Моторные функции.	Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.	1
	Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	1
	Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме мышечной деятельности.	1
	Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.	1
	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.	1
	Самостоятельная работа 2. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	1
	Практическая работа 9. Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование.	2
	Практическая работа 10. 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	21/10
	Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	1
	Состав, функции и возрастные особенности крови.	1
	Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.	1
	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.	1
	Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.	1
	Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат	1
	Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.	1
	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.	1
	Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.	1
	Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков.	1
	Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы	1
	Практическая работа 11. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	2
	Практическая работа 12. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы	2
	Практическая работа 13. Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;	2
	Практическая работа 14. Определение основного обмена расчетным методом.	2

	гическая работа 15. Определение требований к микроклимату учебного помещения.	2
Промежуточная аттестация(консультация +комплексный экзамен)		6(2+4)
Всего:		72/30

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Кабинет «Физиологии, анатомии и гигиены, физической и функциональной диагностики», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 образовательной программы по данной специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. 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.

3.2.2. 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 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232> (дата обращения: 22.06.2022).

2. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 268 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491899> (дата обращения: 22.06.2022).

3. Кабанов, 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).

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

3.2.3. 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.

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

8. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.—URL: <http://sbio.info/index.php>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: – 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.	– 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 подростков; – определяет 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 учебно-воспитательному процессу	– Устный опрос по темам, – Проверочные работы; – Тестирование; – Анализ и оценка решения тестовых заданий; – Комплексный экзамен
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:	– использует приобретенные знания, умения и	-Анализ и оценка результатов выполнения

– 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.	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 мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.	практической работы; -Решение практических задач; -Комплексный экзамен
---	--	---

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу
по ОП.05. Возрастная анатомия, физиология и гигиена
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

№ изменения	Было	Стало
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
	Основание:	
	Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин Протокол №_____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ПЦК _____ Мифтахова А.М.	