

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ  
ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

**Арск, 2017**

Рабочая программа учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 53.02.01 Музыкальное образование

Организация-разработчик: ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая».

Разработчик (и): Зарифуллина А.Ф., преподаватель биологии

Рекомендована секцией естественно-научных дисциплин протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

Рассмотрена НМС ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая» № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО специальности Музыкальное образование

Утверждена заместителем директора по УР ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая» Л.Н. Мусиной \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	<b>7</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 53.02.01 Музыкальное образование, укрупненной группы специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ, курсов повышения квалификации и переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина входит в группу общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- определять возрастные особенности строения организма детей, подростков и молодежи;
- 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 образовательном процессе;
- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации музыкального образования;
- учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени( уч. год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей;
- анатомо-физиологические особенности детского голосового аппарата и его развития;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка, подростка, старшего школьника на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- основные факторы риска и основные способы профилактики заболеваний детей;
- основы гигиены детей и подростков;
- 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.

В ходе изучения программы формируются следующие ОК и ПК:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать музыкальное образование детей в дошкольных образовательных организациях.

ПК 1.2. Организовывать различные формы музыкальной деятельности детей в дошкольных образовательных организациях.

ПК 1.3. Определять и оценивать результаты обучения музыке и музыкального образования.

ПК 2.1. Определять цели, задачи, планировать уроки музыки и внеурочную музыкальную деятельность, в том числе работу школьного музыкального объединения/кружка.

ПК 2.2. Организовывать и проводить уроки музыки.

ПК 2.3. Организовывать в общеобразовательной организации внеурочную музыкальную деятельность, в том числе работу школьного музыкального объединения/кружка.

ПК 2.5. Определять и оценивать результаты обучения музыке и музыкального образования обучающихся.

ПК 4.1. Выбирать учебно-методический комплект и разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и

примерных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей возраста, группы/класса и отдельных воспитанников/обучающихся.

ПК 4.2. Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.

ПК 4.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области музыкального образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часа;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>120</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>80</i></b>
в том числе:	
лабораторные и практические занятия	<i>40</i>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>40</i></b>
<i>Итоговая аттестация-экзамен в 4 семестре</i>	<i>Экзамен</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	
<b>Раздел I. Морфофункциональная организация организма человека. Его развитие.</b>			
<b>Введение</b>	Введение. Содержание, значение предмета для правильной организации учебно-воспитательной работы.	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Заполнение анкеты «Здоровье, факторы укрепляющие и ухудшающие его»	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Уровни организации живой системы. Закономерности роста и развития организма человека</b>	Уровни организации живой системы. Клетка, строение, значение.	<b>1</b>	
	Ткани, их классификация, краткая характеристика. Основные закономерности развития организма.	<b>1</b>	
	Онтогенез. Характеристика эмбрионального периода.	<b>1</b>	
	Закономерности постэмбрионального развития. Факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте. Вредное влияние никотина, алкоголя и наркотических веществ на рост и развитие организма.	<b>1</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Строение животной клетки под микроскопом	<b>1</b>	
	Микроскопическое строение тканей	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Заполнение таблицы «Основные органоиды клетки, системы органов»	<b>2</b>	
<b>Раздел II. Строение, функции и гигиена нервной и двигательной систем.</b>			



<b>Тема 2.1. Топографическое расположение и строение, функции опорно-двигательного аппарата</b>	Значение, строение опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Строение и функции суставов. Изгибы позвоночника, их формирование и функциональное значение. Развитие скелета туловища и конечностей, костей мозгового и лицевого черепа.	1	
	Строение скелетных мышц. Возрастные особенности деятельности мышц. Мышечная система. Строение и функции мышц. Мышечная масса и сила мышц в различные возрастные периоды. Возрастные особенности быстроты и точности двигательных актов, выносливости. Особенности реакции организма на физическую нагрузку в различном возрасте.	1	
	Осанка. Нарушение осанки. Деформация грудной клетки. Плоскостопие. Правильная поза при стоянии, сидении, ходьбе. Воспитание правильной осанки у школьников. Особенности физической работоспособности и закономерности ее изменений в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса. Необходимость соответствия размеров ученической мебели росту и пропорциям тела. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе. Гиподинамия, меры борьбы.	2	
	Гигиенические требования к спортивным сооружениям, труду.	1	
	<b>Практическая работа</b> «Рассаживание учащихся в зависимости от их роста, от состояния зрения, слуха, дыхательной системы»	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к семинару «Гигиена опорно-двигательного аппарата»	4	
	Правильная посадка за партой - валеологический самоанализ		
<b>Тема 2.2. Возбуждение.</b>	Возбуждение, возбудимость, раздражители, классификация.	1	
<b>Тема 2.3. Топографическое расположение и строение, функции нервной системы</b>	Нервная система, значение, краткое строение.	1	
	Основные свойства нервных волокон. Синапсы, их строение, свойства	1	
	Рефлекс, рефлексорная дуга. Классификация рефлексов. Условия образования условных рефлексов.	1	

	Торможение в ЦНС, его виды. Интегративная деятельность нервной системы. Функциональное значение различных отделов ЦНС. Структурно-функциональная организация коры головного мозга. Вегетативная нервная система.	1 1 1 1	
	<b>Практические занятия</b>		
	Исследование рефлекторных реакций человека.	1	
	Продолговатый, средний мозг, мозжечок, промежуточный мозг, большие полушария головного мозга - выполнение работ №65, 66, 67, 68, 69, 71, 72 по Рохлову.	2	
	Исследование состояния вегетативной нервной системы – работы №63,64 по Рохлову.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Работа с литературой, разъяснение значения слов, выделенных курсивом по теме «Функциональное значение различных отделов ЦНС»	4	
<b>Тема 2.4. Основы учения о высшей нервной деятельности.</b>	Теория ВНД. Динамический стереотип.	1	
	Нейрофизиологические и морфологические основы речи.	1	
	Типы ВНД, возрастные особенности.	1	
	Интегративные процессы в ЦНС. Сон, гигиена сна.	1	
	Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса. Школьная зрелость, ее критерии. Организация внеурочного времени школьников. Режим дня школьников.	1 1 1	
	<b>Практические занятия</b>		
«Анализ расписания уроков школьников младшего школьного возраста. Составление расписания занятий для начальных классов школ с учетом физической работоспособности и закономерностей ее изменения в течение различных интервалов времени».  Школьная зрелость Нервные заболевания детей	5		

	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Подготовка к семинару «Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса»	4	
<b>Тема 2.5. Сенсорные системы.</b>	Системная организация восприятия внешней информации. Сенсорные системы организма, их классификация. Значение сенсорных систем. Структурная организация сенсорных систем. Роль сенсорного восприятия в раннем детстве. Зрительная сенсорная система, строение. Свойства, возрастные особенности зрительной сенсорной системы. Гигиена зрения.	1	
	Слуховая сенсорная система, строение, свойства, возрастные особенности. Гигиена слуха ребенка	1	
	Значение, строение кожной, двигательной, обонятельной, вкусовой, вестибулярной сенсорных систем.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Определение свойств и строения глаза – работы №78-88 по Рохлову	1	
	Выполнение упражнений для глаз для снятия утомления	2	
	Определение свойств и строения уха – работы №89-91 по Рохлову	1	
	Определение свойств анализаторов – работы №92-96 по Рохлову	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Заполнение таблицы «Свойства, строение анализаторов»	2	
<b>Раздел III. Вегетативная физиология.</b>			
<b>Тема 3.1. Топографическое расположение и строение, функции эндокринной системы</b>	Понятие об эндокринной системе. Развитие эндокринной системы в онтогенезе. Влияние функциональных изменений эндокринной системы подростков на ВНД	1	
	<b>Практическая работа</b> Работа по указанной литературе. Изучение основных видов заболеваний эндокринной системы	1	

<b>Тема 3.2</b> <b>Обмен веществ и энергии</b>	Обмен веществ, значение, особенности обмена белков, жиров, углеводов. Витамины, характеристика, виды, значение для роста.	1	
	Особенности обмена минеральных веществ, солей, воды. Возрастные особенности обмена веществ	1	
	<b>Практические занятия</b>	1 2	
	Определение химического состава наиболее употребляемых продуктов питания. Анализ суточного меню для детей различного возраста и подростков.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовиться к практической работе «Анализ суточного меню для детей различного возраста и подростков».		
<b>Тема 3.3. Топографическое расположение и строение, функции пищеварительной системы</b>	Значение, строение, возрастные особенности органов пищеварения. Зубы, их строение, профилактика.	1	
	Гигиена питания. Режим питания детей, гигиенические требования к организации питания в школе. Пищевые отравления и их профилактика.	2	
	<b>Практическая работа</b>		
	Семинар по теме «Гигиена питания»	5	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовиться к семинару «Гигиена питания»		
<b>Тема 3.4 . Кровь.</b>	Кровь, значение, состав, свойства.	1	
	Иммунные свойства крови. Профилактика инфекционных заболеваний. Группы крови. Резус-фактор. Регуляция кроветворения, возрастные особенности.	1	
	<b>Практическая работа</b>	2	
	Микроскопическое строение крови человека и лягушки – работа №3 по Рохлову		

<b>Тема 3.5 . Топографическое расположение и строение, функции сердечно-сосудистой системы</b>	Значение, строение, возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Работа сердца.	1	
	Движение крови по сосудам. Возрастные особенности кровообращения.	1	
	<b>Практическая работа</b> Определение пульса и измерение артериального давления – работы №23,24 по Рохлову	1	
	«Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы – работы № 28,30 по Рохлову».	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Подготовить доклад для выступления перед родителями на тему «Возрастные особенности реакции ССС на физическую нагрузку», подготовка к практической работе		
<b>Тема 3.6. Топографическое расположение и строение, функции дыхательной системы</b>	Значение, строение дыхательной системы, возрастные особенности.	1	
	Гигиена дыхания. Дыхательная гимнастика. Микроклимат. Борьба с пылью.		
	<b>Практическая работа</b>	2	
	Дыхательные движения, жизненная емкость легких, задержка дыхания в покое и после дозированной нагрузки – работы № 35, 37,39 по Рохлову		
	Определение физической работоспособности с помощью функциональных проб на сердечно-сосудистую и дыхательную системы		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
Подобрать упражнения для дыхательной гимнастики			
<b>Тема 3.7. Топографическое расположение и строение, функции мочеполовой системы</b>	Значение и строение органов выделения. Возрастные особенности органов выделения. Мужские и женские половые органы. Возрастные особенности мужских и женских половых органов. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его психофизическую и психическую работоспособность и поведение	1	

<b>Тема 3.8. Кожа. Закаливание организма ребенка.</b>	Кожа, строение, возрастные особенности, гигиена.	1	
	Закаливание, виды, правила, организация.	1	
	<b>Практическая работа</b>		
	Семинар «Гигиена кожи, одежды, обуви»	3	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Подготовиться к семинару «Гигиена кожи, одежды, обуви»	4	
<b>Раздел IV. Гигиеническое воспитание и санитарно-просветительная работа.</b>			
<b>Тема 4.1. Гигиена и профилактика заболеваний.</b>	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Основы профилактики инфекционных заболеваний	1	
	<b>Практическая работа</b>		
	Презентация урока или внеклассного мероприятия по гигиенической организации внешней среды, гигиеническим основам здорового образа жизни	3	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Написать конспекты уроков, внеклассных и внешкольных занятий и мероприятий на тему «Охрана здоровья. Анализ гигиенических норм и требований, предъявляемых к зданиям и помещениям образовательных учреждений»	5	

Всего:

80

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Физиологии, анатомии, гигиены», лаборатории медико-социальных основ здоровья.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»;
- объемные модели органов человека (ухо, глаз, сердце, скелет человека, головной мозг, скелет черепа);
- плакаты (нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная системы);

Лабораторное оборудование (микроскопы, лупы, тонометры, ростомер и др.).

Технические средства обучения: компьютер, принтер, сканер, ксерокс, телевизор, видеомагнитофон, видеоплеер, магнитофон.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Л.А.Соловьева Возрастная анатомия, физиология и гигиенаб учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования М.: Издательский центр «Академия», 2017 г. – 288 с.
2. Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высш. образования – 5-е издание – М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 256 стр.
3. Н.А.Красноперова. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС. 2012. – 214 с.

Дополнительные источники:

1. Сапин,,М.Р. Анатомия и физиология человека(с возрастными особенностями детского организма): учебник для СПО / М.Р.Сапин, В.И.Сивоглазов.-М.:Академия,2000.-384с

2. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. - М.: Академия, 2000-384с..
3. Анатомия и возрастная физиология: Учебник / Тюрикова Г.Н., Тюрикова Ю.Б. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 178 с.: - ISBN 978-5-16-011645-7 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=538396>
4. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / Лысова Н.Ф., Айзман Р.И. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 352 с.-ISBN 978-5-16-008972-0 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=556882>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	Анализ результатов практ. работ
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	Анализ результатов практ. работ
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников	Анализ результатов практ. работ
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	Анализ результатов практ. работ
<b>Знания:</b>	
основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека	Экспертная оценка защиты рефератов Подготовка сообщений с презентацией Тестирование Устный ответ Анализ результатов практич. работ
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	

влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение

основы гигиены детей и подростков

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

Решение ситуационных задач