

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

**Разработчик:**

**Анисова Маргарита Юрьевна** -преподаватель общепрофессиональных дисциплин  
ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК общепрофессиональных дисциплин**  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Рейх Елена Ивановна

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_ Моисеев А.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ 05 «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина .05 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 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	<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;</li> <li>- 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 окружающей ребенка среды;</li> <li>- гигиенические основы организации режима дня, учебновоспитательного процесса.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	76
в т.ч. в форме практической подготовки	-
вт. ч.:	
теоретическое	74
практические занятия	-
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.1. 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
Введение		2/0	
Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Раздел 1. Основные этапы развития человека		22/2	
Тема 1.1. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены.	1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	4	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма.	2	
	3. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Возрастная периодизация	2	
	4. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	2	
	5. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение.	4	
	6. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.	2	
	7. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития.	2	
	8. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	4	

Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности человека.		48/2	
Тема 2.1. Анатомия, физиология нервной системы.	1. Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значения для жизнедеятельности организма.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Значение и общий план строения нервной системы. Основные этапы развития.	2	
	3. Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	2	
	4. Морфофункциональная организация коры больших полушарий.	2	
Тема 2.2. Высшая нервная деятельность.	1. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.	2	
	3. Типологические особенности высшей нервной деятельности. Речь как средство общения. Моторная и сенсорная речь. Этапы формирования речи.	2	
	4. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.	2	
Тема 2.3. Морфофункциональные особенности сенсорных систем организма.	1. Общий план строения сенсорных систем.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Возрастные изменения зрительных реакций.	2	
	3. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	2	
Тема 2.4. Опорно-двигательная система.	1. Значение опорно-двигательного аппарата. Особенности развития костей. Изменение отделов скелета с возрастом.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Строение и функции мышц. Влияние физической культуры на развитие двигательных навыков и формирование осанки. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.	2	

	3. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.	2	
Тема 2.5. Возрастные особенности висцеральных функций организма человека	1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	2. Состав, функции и возрастные особенности крови.	2	
	3. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.	2	
	4. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения.	2	
	5. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.	2	
	6. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.	2	
	7. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Энергетический обмен у детей и подростков.	2	
	8. Возрастные и морфофункциональные особенности различных эндокринных желез.	2	
	9. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.	2	
	10. Физическая и химическая терморегуляция, механизмы поддержания температуры тела организма.	2	
<b>Раздел 3. Основы гигиены</b>		<b>2/0</b>	
Тема 3.1. Гигиенические нормы, правила сохранения и укрепления здоровья.	1. Состояние здоровья детей и подростков, причины и структура заболеваемости. Факторы здоровья. Группы здоровья.	1	ОК 01 ОК 02
	2. Гигиенические нормы, правила и требования сохранения и укрепления здоровья обучающихся.	1	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>76</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по данной специальности.

#### **3.2. 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.

##### 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.
2. Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / А.В. Соловьева. - Москва: Академия, 2017.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

3. 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).
4. 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).
5. 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).
6. 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).
7. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://eJanbook.com/book/308762> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

По итогам обучения дисциплины - дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Освоенные знания:	
<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> </ul>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; тестирование, письменная контрольная работа, анализ и оценка решения тестовых заданий;</p> <p>Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>образовательных организациях;</li> <li>- определять физическую и умственную работоспособность;</li> <li>- проводить диагностику наступающим утомления;</li> <li>- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы изучения умственной работоспособности детей;</li> <li>- возрастные особенности функционирования</li> </ul>	
Освоенные умения:	
<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 с и 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;</li> <li>- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul>	<p>Тестирование</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Работа с наглядными пособиями;</p> <p>Практический контроль: демонстрация проекции органов на поверхности тела</p>