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

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин
« 28 » августа 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НО ДИСЦИПЛИНЕ

ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2026

Программа по дисциплине "ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека" разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденной Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022г. № 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденной Федеральным учебно- методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС49.00.00.

Разработчик:

Рассказа Наталья Петровна - преподаватель общепрофессиональных дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол №1 от «28» августа 2026г.

Председатель ПЦК  Рейх Е.И.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 А.Н. Моисеев

«28» августа 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. О БЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.... 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.... 5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.... 5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.... 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.... 9
3.1. Материально-техническое обеспечение.... 9
3.2. Учебно-методическое обеспечение.... 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»: заключается в формировании у студентов знаний о строении и функциях человеческого организма в различные возрастные периоды, а также развитие понимание важности поддержания здоровья и правильного образа жизни.

Дисциплина «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. 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 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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	76	14
Курсовой проект (работа)		
Самостоятельная работа		
Промежуточная аттестация		
Всего	**76**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки,акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Введение в дисциплину			
Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	**Содержание**	**2/0**	
	Предмет и задачи возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Методы исследования, связь с другими дисциплинами.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Раздел 2. Основные этапы развития человека			
Тема 2. Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены	**Содержание**	**10/2**	
	Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия.	**2**	ОК 01 ОК 02 ОК 08

Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности человека			
Тема 3. Регуляторные системы организма	**Содержание**	**8/2**	
	Анатомия и физиология нервной системы (микро- и макроуровень).	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Понятие о нейрогуморальной регуляции функций. Анатомия и физиология эндокринной системы.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 2. Оценка состояния нервной системы детей с помощью функциональных проб. Определение рефлексов (коленный, глазодвигательный).	**2**	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 4. Сенсорные функции	**Содержание**	**10/2**	
	Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Возрастные изменения.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Зрительная сенсорная система, возрастные особенности работы зрительного анализатора.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Слуховая сенсорная система, возрастные особенности работы слухового анализатора.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 3. Анализаторы. Методы диагностики функционального состояния зрения и слуха.	**2**	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков	**Содержание**	**8/0**	
	Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия	1	ОК 01 ОК 02

	становления речевой функции.		ОК 08
	Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Физиологические механизмы сна.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 6. Моторные функции	**Содержание**	**6/0**	
	Строение и функции костной системы человека, ее развитие.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Строение и функции мышц. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.	**Содержание**	**16/6**	
	Внутренняя среда организма. Состав, функции и возрастные особенности крови.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Кровообращение. Возрастные особенности системы кровообращения .	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Дыхание. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Возрастные особенности органов пищеварения.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Репродуктивная система организма.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы.	1	

	Комплексная диагностика уровня функционального развития ребёнка.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 4. Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления;	**2**	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Практическое занятие 5. Оценка состояния ССС и дыхательной системы с помощью функциональных проб.	**2**	
	Практическое занятие 6. Определение основного обмена расчетным методом.	**2**	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Раздел 3. Основы гигиены		**16/2**	
Тема 8. Гигиенические нормы, правила сохранения и укрепления здоровья.	Спортивная медицина: понятие, цели, структура.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Состояние здоровья детей и подростков, причины и структура заболеваемости. Факторы здоровья. Группы здоровья.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Гигиенические нормы, правила и требования сохранения и укрепления здоровья обучающихся.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Правила проведения занятий различных физкультурных группах.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Гигиена питания как фактор сохранения здоровья	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	Средства и методы закаливания.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 7. Составление правильного рациона питания.	**2**	ОК 01 ОК 02 ОК 08
Промежуточная аттестация			
Всего 76			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по данной специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

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.

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.
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.
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.
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.
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 978-5-507-46433-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/308762 . — Режим доступа: для авториз.пользователей.

Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-45831-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/319376. — Режим доступа: для авториз.пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: – 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	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 использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий; определяет критерии готовности детей	устный опрос по темам, проверочные; анализ и оценка решения тестовых заданий;

функций и систем обеспечения гомеостаза; – методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды; гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса. *Умеет:* – 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.	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.	оценка результатов выполнения практической работы