ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕТЮШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____ /Т.Ю. Алаева/.

Приказ № ___ – о/д от ___ сентября 2024 г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
# ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

*наименование учебной дисциплины*

**Для специальности**

**49.02.01 Физическая культура**
*код и наименование специальности*

3 курс, приём 2024 г.

2026-2027 уч. год

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г, № 968.

Разработчик:
Кушагина В.Н., преподаватель анатомии и физиологии ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ФК ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1 , от 27 августа 2024 г.
председатель ПЦК: _____ /А.В. Ибрагимов/

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 , от 27 августа 2024 г.

председатель педагогического совета: _____ /Т.Ю. Адаева/

*СОДЕРЖАНИЕ*

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

### 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» выполнена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» формирует знания, и умения необходимые для будущей трудовой деятельности выпускников образовательных учреждений СПО.

### 1.2. 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.

| | |
|---|---|
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК 02. | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

### 1.3.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 | – использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;<br>– определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;<br>– давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;<br>– определять физическую и умственную работоспособность;<br>– проводить диагностику наступающего утомления;<br>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности. | – общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;<br>– физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;<br>– рефлекторный характер речевой функции;<br>– методы определения физического развития и физической работоспособности детей;<br>– методы изучения умственной работоспособности детей;<br>– динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;<br>– возрастные особенности функционирования висцеральных систем;<br>– биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;<br>– принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;<br>– методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;<br>– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса. |

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен сформировать личностные результаты:

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**
Для специальности 49.02.01 Физическая культура
Учебная нагрузка (всего) 120 часа,
в том числе:
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, 112 часов,
в том числе;
теоретические занятия 40 час
лабораторные и практические занятия 70 часов
самостоятельная работа 8 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
|---|---|
| **Учебная нагрузка (всего)** | 120 |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе** | 112 |
| Практические работы/ в форме практической подготовки | 70 |
| Контрольные работы | - |
| **Самостоятельная работа** | 8 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет ) | 2 |

**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, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Тема 1. Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.** | **Содержание** | **2** | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
| | 1. 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** | **6** | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
| | 1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма. | 6 | |
| | 2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития. | | |
| | 3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины. | | |
| | 4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. | | |
| | 5. 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. | | |
| | **Практических занятий** | **6** | |
| | **Практическое занятие**. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения. | 6 | |
| **Тема 3. Регуляторные системы организма** | **Содержание** | **6** | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
| | 1. Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология | 6 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе. | | |
| | 2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС. | | |
| | 3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга. | | |
| | 4. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников. | | |
| | 5. Координационная деятельность нервной системы. | | |
| | 6. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности. | | |
| | 7. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие. | | |
| | **Практических занятий** | **10** | |
| | **Практическое занятие.** «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам» | 5 | |
| | **Практическое занятие.** Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс. | 5 | |
| **Тема 4. Сенсорные функции** | **Содержание** | **2** | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
| | 1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения. | 2 | |
| | 2. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов. | | |
| | **Практических занятий** | **10** | |
| | **Практическое занятие** . Анализаторы. Методы определения остроты зрения | 2 | |
| | **Практическое занятие** Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора. | 4 | |
| | **Практическое занятие** Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора. | 4 | |
| | **Содержание** | **8** | ОК 01 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 5. Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков** | 1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД). | 8 | ОК 02<br>ОК 08 |
| | 2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа. | | |
| | 3. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции. | | |
| | 4. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс. | | |
| | 5. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД. | | |
| | 6. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности. | | |
| | 7. Физиологические механизмы сна. | | |
| | **Практических занятий** | **8** | |
| | **Практическое занятие** Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда. | 8 | |
| **Тема 6. Моторные функции** | **Содержание** | **8** | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
| | 1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков. | 8 | |
| | 2. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса. | | |
| | 3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики. | | |
| | 4. Гигиенические требования к организации труда обучающихся. | | |
| | **Практических занятий** | **16** | |
| | **Практическое занятие** Строение и функции костной системы человека, ее развитие. | 4 | |
| | **Практическое занятие** Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлекторном механизме мышечной деятельности. | 4 | |
| | **Практическое занятие** «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование» | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Практическое занятие** «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки» | 4 | |
| **Тема 7. Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.** | **Содержание** | **8** | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 08 |
| | 1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.. | 8 | |
| | 2. Состав, функции и возрастные особенности крови. | | |
| | 3. Иммунитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета. | | |
| | 4. 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. | | |
| | 5. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких. | | |
| | 6. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат. | | |
| | 7. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков. | | |
| | 8. 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. | | |
| | 9. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности. | | |
| | 10. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков. | | |
| | 11. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы | | |
| | **Практических занятий** | **20** | |
| | **Практическое занятие** Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления; | 4 | |
| | **Практическое занятие 7**. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы | 4 | |
| | **Практическое занятие** Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия; | 4 | |
| | **Практическое занятие** Определение основного обмена расчетным методом. | 4 | |
| | **Практическое занятие** Определение требований к микроклимату учебного помещения. | 4 | |

| | | |
|---|---|---|
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |
| **Всего:** | | **120** |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физиологии, анатомии и гигиены

**Основное оборудование рабочих мест, обучающихся и преподавателя**

- Доска классная
- Стол преподавателя с ящиками для хранения или тумбой
- Кресло преподавателя
- Стол ученический регулируемый по высоте электрифицированный
- Стул ученический поворотный регулируемый по высоте
- Шкаф для хранения учебных пособий
- Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
- Система (устройство) для затемнения окон
- Многофункциональное устройство/принтер
- Компьютер преподавателя с периферией
- Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный

**вспомогательное оборудование рабочих мест, обучающихся и преподавателя**

- Электронные средства обучения/Интерактивные пособия / Онлайн курсы (по предметной области)
- Комплект учебно-методических материалов для обучающихся и преподавателя
- Планшетный компьютер для обучающихся

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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.

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

**Основные источники**

1.Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 210 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17278-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532771 (дата обращения: 26.10.2023).

**Дополнительные источники**

1.Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 421 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14057-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531720 (дата обращения: 26.10.2023).

2.Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/534153 (дата обращения: 26.10.2023).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| **Результаты освоения дисциплины** | **Результаты освоения дисциплины направлены на формирование** | | **Формы и методы оценки** |
|---|---|---|---|
| | ОК и ПК | ЛР | |
| **Знать:**<br>– общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;<br>– физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;<br>– рефлекторный характер речевой функции;<br>– методы определения физического развития и физической работоспособности детей;<br>– методы изучения умственной работоспособности детей;<br>– динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;<br>возрастные особенности функционирования висцеральных систем;<br>– биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;<br>– принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;<br>– методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;<br>гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса. | ОК.01<br>ОК 02<br>ОК 08 | | устный опрос по темам, проверочные;<br>анализ и оценка решения тестовых заданий; |
| **Уметь:**<br>– использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;<br>– определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;<br>– давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;<br>– определять физическую и умственную работоспособность;<br>– проводить диагностику | ОК.01<br>ОК 02<br>ОК 08 | | оценка результатов выполнения практической работы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| наступающего утомления;<br>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности. | | | |